



MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Vážení přátelé,

nad rámec základního programu U3V vám ve spolupráci s Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobý kurz:

Jogalates

Počet účastníků:	maximálně 25 osob
Lektorky:	Mgr. Miloslava Urbanovská, Mgr. Alexandra Malá
Termíny:	12. 2. – 7. 5. 2013 , vždy v úterý 15:00 – 16:00 hod.
Místo konání:	malá tělocvična v areálu kolejí Ekonomicko-správní fakulty, ul. Vinařská 5d
Cena:	50,- Kč / lekce
Platba:	650,- Kč

Náplň kurzu:

Tento cvičební program nabízí ve svých lekcích střídání oblíbeného cvičení Pilates a lety prověřené fitness jógy. Podporuje správné držení těla, pomáhá odbourávat bolesti zad, zaměřuje se na posílení středu těla, zlepšení stability bederní páteře a dosažení pružného, ale zároveň i pevného těla – tedy příjemné protažení a zpevnění. Cvičí se jak vleže na zemi, v kleku, tak v různých sedech i ve stoji. Používají se i pomůcky, které provedení cviků někdy ulehčí a někdy pekelně ztíží.

Obtížnost cviků roste s tím, jak pečlivě cvičící vnímá jemné nuance cviku. Zdánlivě stejný pohyb může být velmi snadný, nebo naopak velmi namáhavý. Vždy je to ale o tom, že cvičíme podle svého těla.

Jogalates je cvičení pro toho, kdo chce ke svému tělu přistoupit opravdu „z hloubky“.

Jogalates Vám nabízí: zdravý pohyb, procvičuje celé tělo, formuje postavu a posiluje i hluboké vrstvy svalů, učí lépe vnímat svoje tělo, přináší výraznou psychickou relaxaci – odpočnete si, uvolňuje staré nepotřebné „pocity“ ze svalů a vazů.

Zájemci se mohou přihlásit v kanceláři Univerzity třetího věku MU, Komenského nám. 2, 2. patro, dveře č. 217. Kurzovné je nutno zaplatit před zahájením kurzu.

Úřední hodiny jsou Po, St: 9:00 – 11:00, Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.

Ing. Bc. Barbora Hašková, v. r.
Manažer pro koordinaci ČŽV

Mgr. Miloslava Urbanovská, v. r.
odborný garant kurzu