



## MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

[www.u3v.muni.cz](http://www.u3v.muni.cz), [mail: u3v@rect.muni.cz](mailto:u3v@rect.muni.cz), [tel.: 549 49 8141](tel:549498141)

**Úřední hodiny:** Po, St: 9.00 – 11.00, Út, Čt: 13.00 – 15.00 hodin

Vážení přátelé,

nad rámec základního programu U3V vám ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobý kurz:

### Fit v každém věku

<b>Počet účastníků:</b>	maximálně 22 osob
<b>Lektorky:</b>	PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., Bc. Iva Kouřilová
<b>Termíny:</b>	<b>3. 3. 2015 – 26. 5. 2015</b> , vždy v úterý <b>11:15 – 12:45 hod.</b> (3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 26.5.)
<b>Místo konání:</b>	tělocvična 49 na Pedagogické fakultě MU, Poříčí 7, Brno
<b>Cena:</b>	60,- Kč / lekce
<b>Platba:</b>	<b>780,- Kč</b> (březen – květen 2015)

#### Náplň kurzu:

Obsahem jednotlivých lekcí bude kombinace netradičního cvičení s kompenzačními pomůckami i bez nich. Cvičení bude vycházet z klasických forem pilates s uplatněním malého míče (overball) – balantes. V lekcích budou zařazeny taktéž cviky na velkém míči, které budou směřovány k posílení oslabených svalů a protahování zkrácených svalů v oblasti zad.

#### Cíl kurzu:

- kompenzace nedostatku pohybu
- přispění k odstranění svalových nerovností (disbalanci)
- umožnění tvarovat vybrané svalové skupiny
- zlepšení fyzické i psychické kondice
- **RADOST Z POHYBU A ZE ŽIVOTA**

Zájemci se mohou přihlásit **osobně** v kanceláři Univerzity třetího věku MU (Komenského nám. 2, 3. NP, dveře č. 353 a 352), případně **telefonicky** nebo **e-mailem** (kontakty uvedeny v hlavičce nabídky). Kurzovné je nutno uhradit v **hotovosti minimálně týden před zahájením kurzu**.

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

PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., v. r.  
odborný garant kurzu