



MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

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 Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobý kurz:

Jogalates

- Počet účastníků:** maximálně **25** osob
Lektorky: Mgr. Miloslava Urbanovská, Mgr. Alexandra Malá
Termíny: **3. 3. 2015 – 26. 5. 2015**, vždy v **úterý 15:00 – 16:00 hod.**
(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.)
Místo konání: malá tělocvična v areálu kolejí Ekonomicko-správní fakulty, ul. Vinařská 5d
Cena: 60,- Kč / lekce
Platba: **780,- Kč** (březen – květen 2015)

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 pevně 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 **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

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