



MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

www.u3v.muni.cz, **mail:** u3v@rect.muni.cz, **tel.:** 549 49 8141

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

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:	24. 9. – 17. 12. 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. 263. Kurzovné je nutno zaplatit před zahájením kurzu.

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

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