

MUNI  
U3V

# NORDIC WALKING

PaedDr. Zdeněk Zítka

---

ČTVRTEK 8.30-10.30

---

Termín: 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.  
Počet lekcí: 9 setkání (120 min/lekce)  
Cena: 585 Kč

---

Kurz je určen pouze pro posluchače, kteří navštěvují některý z dlouhodobých kurzů (alespoň roční) v tomto akademickém roce 2023/2024.

Anotaci kurzu a pokyny platbě naleznete na druhé straně přihlášky.  
V případě zájmu se přihlaste pomocí elektronické přihlášky nebo QR kódu.

U3V@RECT.MUNI.CZ, 549 49 8141



ELEKTRONICKÁ  
PŘIHLÁŠKA

# NORDIC WALKING

PaedDr. Zdeněk Zítka

## Anotace:

Nordic walking představuje přirozený fyziologický pohyb, do kterého se pomocí holí aktivně zapojí i horní polovina těla. Základem je správně provedená technika, rychlé tempo není podmínkou. Tato pohybová aktivita je vhodná pro všechny, kteří chtějí zlepšit svoji tělesnou zdatnost a je zejména doporučována lidem s osteoporózou, artrózou nebo srdečními problémy. Nordic walking je vhodným cvičebním programem i pro ty, kteří chtějí redukovat svou tělesnou hmotnost.

## Místo setkání

Bude upřesněno dle názvu výletu a počasí. Vždy v dosahu MHD.

## Pokyny k platbě:

Je-li to možné, zvolte prosím platbu bankovním převodem. Platební údaje obdržíte ve formě faktury nejpozději týden od podání přihlášky. Poplatek za kurz prosím uhradte co nejdříve, bez ohledu na splatnost faktury nejpozději týden před zahájením kurzu.

MASARYKOVA UNIVERZITA  
UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

u3v@rect.muni.cz | 549 49 8141 | u3v.muni.cz

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