

MUNI
U3V

FIT V KAŽDÉM
VĚKU
1. SKUPINA

PaedDr. Hana Janošková, Ph.D.

ÚTERÝ 9.00-10.00

Termín: 5. 3. - 28. 5. 2024

Místo konání: Pedagogická fakulta MU, Poříčí 31, tělocvična budova D

Cena: 975 Kč (celkem 13 lekcí)

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

FIT V KAŽDÉM VĚKU I. SKUPINA

PaedDr. Hana Janošková, Ph.D.

Anotace:

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

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.