



MUNI  
U3V

# AQUA AEROBIC

Ing. Petra Moudrá

---

ÚTERÝ 16:00 – 17:00

---

Termín: 14. 10. – 16. 12. 2025 (celkem 9 lekcí; 28. 10. se lekce nekoná)

Místo konání: ZŠ a MŠ Milénova (Milénova 14, Brno)

Cena: 855 Kč pro posluchače U3V MU, 955 Kč pro seniorskou veřejnost

---

Kurz je určen pouze pro posluchače, kteří navštěvují některý z dlouhodobých kurzů (alespoň roční) v tomto akademickém roce 2025/2026.

Anotaci kurzu, podrobné informace a pokyny k platbě naleznete na druhé straně přihlášky.

CHCI SE PŘIHLÁSIT

U3V@RECT.MUNI.CZ, 549 49 8141





# AQUA AEROBIC

## Anotace:

Kurz je zaměřen na komplexní rozvoj fyzické zdatnosti. Posiluje svalovou vytrvalost a sílu, podporuje pružnost kloubů, mobilitu, správné držení těla, koordinaci i aerobní kapacitu. Pohyb ve vodním prostředí stimuluje lymfatický systém, přináší masážní efekt pro pokožku, odlehčuje kloubům, umožňuje větší rozsah pohybu, zapojuje většinu svalových skupin a přispívá k uvolnění páteře.

Cvičení probíhá s využitím speciálních pomůcek, které pracují s odporem a vztlakem vody (např. činky, „nudle“ a další).

Kontraindikace: akutní infekční onemocnění, kožní onemocnění přenosná vodou, epilepsie, srdeční potíže, neléčený vysoký nebo nestabilní krevní tlak, respirační potíže (těžké astma), inkontinence, chronické záněty močového měchýře, alergie na chlór, kloubní onemocnění v akutní fázi, strach z vody. V případě nejasností je vhodné konzultovat účast se svým lékařem.

Lekce zajišťuje SUNFIT studio Petry Moudré, [www.sunfit.cz](http://www.sunfit.cz)

## Pokyny k platbě:

Kurzovné lze hradit osobně či bankovním převodem, a to nejpozději týden před zahájením kurzu. V případě bankovního převodu obdržíte platební údaje ve formě faktury nejpozději týden od podání přihlášky. Poplatek za kurz prosím uhradte co nejdříve (bez ohledu na splatnost faktury).

**Masarykova univerzita**

**Univerzita třetího věku**

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

[u3v@rect.muni.cz](mailto:u3v@rect.muni.cz) | 549 49 8141 | [u3v.muni.cz](http://u3v.muni.cz)

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