

MUNI  
U3V

KONDIČNÍ  
CVIČENÍ

Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

---

STŘEDA 17.00 - 18.00

---

Termín: 25. 10. - 13. 12. 2023

Velká tělocvična v areálu kolejí Ekonomicko-správní fakulty, ul. Vinařská 5d

Cena: 600 Kč (celkem 8 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

# KONDIČNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

## Anotace:

Všeobecný kondiční trénink je cvičení, které rozvíjí a udržuje pohybové schopnosti a zlepšuje tělesnou zdatnost člověka.

Je vhodný pro každého, kdo chce posílit své tělo a zlepšit svoji fyzickou kondici v každém věku.

Pro toto cvičení využijeme kardio a posilovací trénink s vlastním tělem, tanec, metodu TABATA, balanční cvičení, cvičení na stanovištích a další druhy pohybových aktivit.

Na závěr lekce nebude chybět strečink a relaxace.

## 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.