

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU ZČU V PLZNI

# Fitness kurz pro ženy 2018

- TERMÍN:** 25. 5. – 27. 5. 2018
- MÍSTO:** Výcvikové středisko ASPV Žinkovy
- ZAHÁJENÍ:** Pátek 25. 5. 2018 v 16.00 hodin výcvikové středisko ASPV Žinkovy
- PŘIHLÁŠKY:** ONLINE
- PŘIHLÁŠKA A PLATBA **nejpozději do čtvrtka 23. 4. 2018**
- Max. počet uchazečů 25
- CENA KURZU:** 1590,- Kč, pro řádně zapsané studenty  
v ceně je zahrnuto ubytování (2 noci) a strava plná penze  
Platbu provádějte převodem na účet **2800535379/2010** (Fiobanka)  
**VS: 25052018** Nebo hotově u Mgr. Jaroslava Kovaříka **UT 208**
- ORG: POKYNY:** Výcvik kurzu povedou asistenti KTS ZČU (lektorka Mgr. Petra Kalistová), vedoucí kurzu zodpovídá za program výcviku, který je možno měnit podle podmínek. Všichni účastníci jsou povinni dodržovat řád ubytovny, ve které se bude kurz konat.
- NÁPLŇ KURZU:** **Moderní pohybové formy aerobního a kondičního charakteru,** aerobní cvičení s využitím moderních pomůcek – step, bosu, flexibar aj. přirozené posilování s vlastní vahou těla kompenzační cvičení pro lepší držení těla a formování postavy, kruhový funkční trénink, je určen pro všechny
- Možnost sauny (za poplatek)
- VYBAVENÍ:** oblečení na sport a volný čas (sálová obuv), plavky,
- INFORMACE:** [WWW.KTS.ZCU.CZ](http://WWW.KTS.ZCU.CZ),  
[www.facebook.com/KatedraTelesneVychovyASportuZcuVPlzni](https://www.facebook.com/KatedraTelesneVychovyASportuZcuVPlzni)

Mgr. Kovařík Jaroslav