

Kurz – Jóga

KTS/KS

2 kredity

O co jde? Seznámení s filozofií jógy a se základními jógovými pozicemi. Cvičení je vhodné pro muže i ženy každého věku, bez rozdílu kondice a sportovní zdatnosti. Powerjóga působí na posílení svalového korzetu, redukci tukových zásob, zlepšení pružnosti, ohebnosti a zmírnění svalového napětí.

Termíny: Pořádáme v **ZS** i v **LS** - semestrální kurz

Středa 15.30 – 16.30

Místo: UT 201, Univerzitní 14, objekt KTS

Přihlášky: online na www.kts.zcu.cz

Platba:

700,- Kč – student ZČU, který plní předmět KTS/KS tzn. na zápočet

1000,- Kč – ostatní zájemci

Č.U. 4811530257/0100

VS: Zimní semestr 21420055

Letní semestr 21420016

SS – datum začátku kurzu ve formátu (příklad: 16012019)

Zpráva pro příjemce: název kurzu + příjmení - Cena je počítána za 12 lekcí

Vedoucí kurzu: Lekce povede Mgr. Libuše Mertlová, instruktorka powerjógy a zdravotní tělesné výchovy

