



ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY DEN SE ZDRAVÝM POHYBEM

7. března 2026 v Praze

Zveme vás na den plný pohybu, inspirace a péče o tělo i mysl. Čekají vás pestré cvičební lekce různého zaměření i intenzity – od jemného kompenzačního cvičení až po dynamické posilování. Každý si najde to své, ať už hledá aktivní odpočinek, posílení nebo zlepšení celkové kondice.

Místo konání: SŠKC ČASPV, Ohradské náměstí 1628/7, Praha 5 – Stodůlky (mapa [ZDE](#))

Program dne

09:30 – 10:15 Aneta Chodorová – DNS / kompenzační cvičení

10:25 – 11:10 Iveta Vaverová – Bodyforming / posilování

11:20 – 12:05 Lada Valentová – Core and stretch

12:30 – 13:15 Aneta Chodorová – Tabata (overbally + odporové gumičky)

13:25 – 14:10 Iveta Vaverová – Slow toning

14:15 – 15:00 Lada Valentová – BOSU slow

Změna programu vyhrazena.

Charakteristika lekcí

DNS / kompenzační cvičení. Jemné, ale velmi účinné cvičení zaměřené na správné držení těla, dech a odstranění svalových dysbalancí. Využívá principy vývojové kineziologie.

Bodyforming / posilování. Komplexní posilovací lekce zaměřená na celé tělo a tvarování postavy.

Core and stretch. Posílení hlubokého stabilizačního systému doplněné o strečink.

Tabata. Dynamický intervalový trénink s využitím pomůcek pro zvýšení intenzity a efektivity cvičení.

Slow toning. Pomalé, kontrolované posilování se zaměřením na správnou techniku a zpevnění svalů.

BOSU slow. Klidnější posilovací lekce na BOSU zaměřená na rovnováhu, stabilitu a koordinaci.

Praktické informace

Cena: 790 Kč, faktura / pokyny k platbě budou zaslány po potvrzení přihlášky

Přihlášky: do 28. 2. 2026 prostřednictvím formuláře zde <https://forms.gle/w9mMMbfM437HEStz7>

S sebou: pohodlný oděv a obuv na cvičení

Drobné občerstvení je zajištěno.

V případě zájmu je možné absolvovat také: celotělovou analýzu na přístroji Quantum u MUDr. Lukášové s doporučením ke zdravé životosprávě, lehkou regenerační masáž (oboje za poplatek přímo na místě).

Organizační pokyny obdržíte nejpozději do 2. 3. 2026.

Těšíme se na setkání a společný pohyb!

Kontakt: Radka Mothejzíková, +420 777 031 450, mothejzikova@caspv.cz

STORNO PODMÍNKY (Směrnice ČASPV č. M-8)

ZRUŠENÍ AKCE

1. Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených nebo při zásahu „vyšší moci“ do stanoveného termínu akci zrušit.
2. V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.
3. Zrušení akce přihlášeným účastníkem-**storno poplatky**.
 - 3.1 Pokud dojde ke zrušení akce ze strany účastníka z mimořádně závažných důvodů (nemoc, doložená lékařským potvrzením, úmrtí v rodině) bude vrácen účastnický poplatek v plné výši.
 - 3.2 V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.
 - 3.3 pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 3.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí následující storno poplatky:
 - a/ do 14 dnů před zahájením akce 10 % z celkové výše účastnického poplatku
 - b/ od 13 do 7 dnů před zahájením akce 30 % z celkové výše účastnického poplatku
 - c/ od 6 dnů a méně před zahájením akce 70 % z celkové výše účastnického poplatku
 - d/ omluva v den akce 100% storno poplatek.