

SOBOTA V POHYBU

cvičení pro širokou veřejnost

23. března 2024



tělocvična UP Olomouc, koleje Generála Svobody, Šmeralova 12, Olomouc
otevřen vchod pouze z venku od řeky (viz. mapa)

prezence od 8.45 hod.

- 09.00 – 10.30** "Od hlavy až k patě" rytmické cvičení s paličkami v kombinaci s procvičením a masáží klenby nožní a chodidel
Zdeňka Slavíková – lektorka 1. třídy ZDRTV, HPF, SPV, psychomotorika, VG...
- 10.45 – 11.45** **Tabata** – intervalový trénink, kde se střídá silové cvičení s kardiem
Kamila Štreitová - fitness trenérka, lektorka TABATY
- 11.45 – 12.00** pauza na kávu, čaj
- 12.00 – 13.00** **Závěrečný kompenzační relax**
Věra Žáčková - instruktor pohybových aktivit a ZDRTV I.třídy

cena: 450,- Kč 350,-Kč člen ČASPV
platba na místě o 50.-Kč více v případě neúčasti se poplatek nevrací

Přihlášky do 19.3. na olomoucky@caspv.cz

společně s platbou na účet
267839411/0300 v.s. 2403
jméno účastníka do poznámky

Zájemcům z řad cvičitelů ČASPV bude udělen
1 kreditní bod.

