

# Česká asociace Sport pro všechny

Seminář Komise dospělých MR ČASPV

## VYVÁŽENÝ TRÉNINK PRO ŽENY A MUŽE v neděli 13. března 2022 v Praze

### Organizační pokyny

**Pořadatel:** Komise dospělých MR ČASPV

**Vedoucí akce:** Marie Havrlantová

**Lektoři:** Alena Hozáková, Miroslav Zítko, Radka Mothejzíková, Viléma Novotná

**Místo konání:** tělocvična SŠKC ČASPV, Ohradské náměstí 1628/7, Praha 5 – Stodůlky

**Téma:** „Přijďte poznat zase něco nového“

**Program:** 08:30 – 09:00 prezence  
09:00 – 09:45 zábavná hodina pro zdravý pohyb (R. Mothejzíková)  
09:50 – 10:50 kompenzační cvičení (M. Zítko)  
11:00 – 11:45 cvičení se zátěžemi a krásnou hudbou (A. Hozáková)  
11:45 – 12:15 přestávka  
12:15 – 13:00 cvičení s využitím netradičního náčiní (V. Novotná)  
13:00 – 13:45 energetická cvičení s využitím imaginace, relaxace  
13:45 – 14:00 Diskuse a zakončení semináře

Úprava programu vyhrazena.

Získáte  
2 kreditní body

**S sebou:** stahovací batůžek, oděv a obuv na cvičení, členové ČASPV instruktorský průkaz k zápisu kreditních bodů

**Popis cesty do budovy ČASPV:** Metro B (žlutá trasa) stanice NOVÉ BUTOVICE (při směru na Zličín východ u posledního vagónu), dále autobus č. 184, nebo 142 směr Velká Ohrada - vystoupit na stanici Ohradské náměstí (před vámi je žlutá budova ČASPV). **Mapa** [ZDE](#)

**Užitečné odkazy:**

<https://eshop.caspv.eu/> - zde si můžete objednat, platba a vyzvednutí zboží na semináři

<http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/>

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UCFFE\\_ZINRJDWD8N9YX6BUWA](https://www.youtube.com/channel/UCFFE_ZINRJDWD8N9YX6BUWA)

