

Česká asociace Sport pro všechny

Seminář Komise dospělých MR ČASPV

VYVÁŽENÝ TRÉNINK PRO MUŽE A ŽENY v sobotu 18. března 2023 v Praze

Pořadatel: Komise dospělých MR ČASPV

Vedoucí akce: Marie Havrlantová

Lektoři: Alena Hozáková, Marie Zelená, Markéta Hajduková

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

Téma: „Nejen kruháč“ - síla, obratnost, pohyblivost, orientace v prostoru. Připravili jsme pro vás opravdu pečlivě vyvážený obsah jednotlivých cvičebních lekcí. Po úvodním rozcvičení bude následovat kruhový trénink pro muže a ženy, a to ve variantách bez náčiní (do tělocvičny i pro domácí využití) a s náčiním (např. step, bosu, overball, švihadlo, činky, flexibar atd.) do vybavené tělocvičny. Potom se budeme věnovat senzomotorice - souhře vjemů smyslových orgánů s pohybem. A finále bude patřit relaxaci. Těšíme se na vás!

Program: 09:00 – 09:30 prezence
09:30 – 10:15 rozcvičení (A. Hozáková)
10:20 – 11:50 kruhový trénink (M. Zelená)
11:50 – 12:15 přestávka
12:15 – 13:45 senzomotorika (M. Hajduková)
13:45 – 14:30 protažení a uvolnění (A. Hozáková)

**Získáte
2 kreditní body**

Úprava programu vyhrazena.

Přihlášky: do 10. 03. 2023 prostřednictvím Kalendáře akcí zde: <https://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/2047-seminar-vyvazeny-trenink-pro-muze-a-zeny.html>
nebo mailem na mothejzikova@caspv.cz

Cena: člen ČASPV 650 Kč, ostatní 1000 Kč (do 13. 03. 2023)
č. ú. 53437011/0100
VS 10033223 (do zprávy pro příjemce uveďte svoje jméno)

S sebou: 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](#)

Přihláška na seminář
Vyvážený trénink pro ženy a muže v neděli 18. března 2023 v Praze

Jméno a příjmení:	Odbor SPV:
	Region:
Datum narození:	Kraj:
Adresa:	E - Mail:
	Telefon:
Člen ČASPV ano/ne	Poznámka:

Vyplněním přihlášky souhlasím s použitím uvedených údajů pro potřeby přípravy, organizace a uskutečnění akce. Souhlasím s použitím fotodokumentace z akce, na kterou jsem přihlásil/a, pro účely publikace těchto fotografií v metodických, propagačních a ostatních materiálech ČASPV. Při nesouhlasu toto oznámím pořadateli při prezenci.

STORNO PODMÍNKY (Směrnice ČASPV č. M – 8)

ZRUŠENÍ AKCE:

1. Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených do stanoveného termínu akci zrušit.
2. Rozhodnutí o zrušení akce oznámí pořadatel do 24 hod. od rozhodnutí o zrušení akce přihlášeným účastníkům, nejpozději však 3 dny před plánovaným zahájením.
3. V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.
4. Zrušení akce přihlášeným účastníkem - storno poplatky.
 - 4.1 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.
 - 4.2 V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.
 - 4.3 Pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 4.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí následující storno poplatky:
 - a/ do 14 dnů před zahájením akce 5% z celkové výše poplatku
 - b/ od 13 do 7 dnů před zahájením akce 30% z celkové výše poplatku
 - c/ od 6 dnů a méně před zahájením akce 70 % z celkové výše poplatku
 - d) omluva v den akce 100% storno poplatek.