



SPORT PRO VŠECHNY PRAHA, z.s.
Sekretariát: 155 00 Praha 5 – Stodůlky
Ohradské náměstí 1628/7
+420 606485533
praha@caspv.cz

IČ: 00674818

Č. ú.: 283551389/0800 ČS Praha 10

7. listopadu 2020

VS: Seminář PS 01-20

v tělocvičně Sokol Žižkov II
Na Balkáně 812, 130 00 Praha 3

Spojení MHD: tram. č. 1, 9,16
do stanice Chmelnice (Poliklinika Praha 3)
bus č. 177, 195 do stanice Balkán ve Spojovací ulici

„PÁNEV - KŘÍŽOVATKA ZDRAVÍ“

Seminář je určen všem zájemcům o udržení fyzické i duševní kondice.

Prezence (+ pokladna): od 9.00 hod.

Program: 10.00 – 15.00 hod.

(6 uč. jednotek – 2 kreditní body)

PROGRAM:

Štěpánka HALAMOVÁ:

„Jak na pánevní dno“
(teorie a praxe)

Radka MOTHEJZÍKOVÁ:

„Chodidla, pánev, hlava aneb Vezmeme
to od podlahy + Kraniosakrální jóga“
(teorie a praxe)

Vezměte s sebou: *overball, teraband 2-2,5 m, vhodný cvičební úbor a obuv
do tělocvičny, poznámky, pitný režim.*

Účastnický poplatek: platba předem: **370 Kč - člen ČASPV**
450 Kč - ostatní

Platbu uhradte do 25. října 2020 na č.ú.: **283551389/0800, VS 01112020.**

uvedte své jméno (TJ nestačí)

platba na místě: **420 Kč - člen ČASPV**
500 Kč – ostatní

Přihlášky: na adresu SPV Praha, možno e-mailem pizova@caspv.cz

Uvedte jméno, příjmení, rok narození, bydliště, spojení (tel., e-mail),
kde působíte (TJ/SK, odbor SPV, jiné).

(Využijte přiloženou návratku - přihlášku)

Přihláška

na seminář „Pánev – křižovatka zdraví“

7. listopadu 2020 v Praze 3, Na Balkáně

Titul, příjmení, jméno:.....

Rok narození:

Adresa bydliště:.....PSČ:

Tel:e-mail:

Člen odboru SPV TJ:/SK

ČOS, AŠSK, jiné (zaškrtněte, dopište)

Podpis:.....