

# Vzdělávací institut Středočeského kraje

za podpory Středočeského kraje a města Příbram

pokračuje v akademickém roce 2018/2019

## ve středočeské AKADEMII TŘETÍHO VĚKU



### kurzem zdravotního cvičení pro seniory

### **Pohybové aktivity s prvky jógy**

Kurz má rozsah 30 vyučovacích hodin za 1 semestr, tj. 60 hodin za celý akademický rok, na semestry se můžete hlásit zvlášť, vyučujeme 1x týdně v rozsahu 2 vyuč. hodin vcelku v období říjen 2018 – květen 2019

Jedná se o pomalé koordinované cvičení převážně na místě, kurz je vhodný pro zvláště pro seniory, kteří mají problémy s rychlejším pohybem a kardiovaskulárním zatížením.

**Pomůcky:** vhodný volný oděv, karimatka, ručník, zvláštní obuv není potřeba, spíše jen neklouzavé ponožky.

**Termíny kurzu:** cvičíme každé úterý od 10 do 11:30 hod.

**Zahájení 2. října 2018**

**Místo cvičení:** zrcadlový sál Zimního stadionu Příbram VII,

**Poplatek za 1 semestr Kč 800,--**

**Přihlášky se přijímají do 30. 9. 2018 nebo do naplnění kapacity kurzu. Níže přiloženou vyplněnou přihlášku zašlete mailem nebo poštou na adresu uvedenou na konci textu.**

Studenti, kteří se dosud přihlásili během výuky nebo mailem, jsou již zapsáni.



### **PŘIHLÁŠKA – AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU – VISK** **kurz Pohybových aktivit – 2018/2019 – Příbram**

<b>Jméno a příjmení, titul</b>			
<b>Datum narození</b>		<b>Místo narození</b>	
<b>Adresa trvalého bydliště</b>		<b>PSČ</b>	
<b>Kontaktní e-mail</b>		<b>Kontaktní telefon</b>	

**Bližší informace a přihlášky: PaedDr. Miluše Nováková, garant A3V a metodička VISK**

Vzdělávací institut Středočeského kraje, Tř. Osvobození 387 (bývalá II. poliklinika), 261 01 Příbram VII

Mobil: 734 571 156, mail: [novakova@visk.cz](mailto:novakova@visk.cz)