

### Průřezový sportovní kurz



**INC – indoorcycling:** Lekce probíhají na speciálních kolech – cyklotrenažérech. Každý jezdec si volí zátěž, která mu vyhovuje. Tempo určuje rytmický hudební doprovod. Cvičení je nenáročné na koordinaci pohybů, nezatěžuje kloubní systém a směřuje k celkovému procvičení svalů nohou a hýždí, ale také paží a svalů trupu.



**Thera band/ gymball:** Cvičení s posilovací gumou a na velkých míčích, zaměřené na posílení celého těla a zpevnění hlubokého stabilizačního systému.



**Zdravá záda:** Lekce zaměřená na správné držení těla, posílení hlubokého stabilizačního systému a zpevnění posturálního svalstva s využitím cvičebních pomůcek.



**Aqua aerobik:** Jedná se o cvičení ve vodě, které nezatěžuje klouby. Pomůže vám spálit tuky, snížit váhu, posílit váš imunitní systém a má mnoho dalších pozitivních vlivů na vaše zdraví.



**Powerjóga:** Jednoduché adaptované ásany pro rozvoj motorických dovedností seniorů. V rámci cvičení budete pracovat s různými pomůckami, naučíte se stabilizaci těla a využití dechu pro rozvoj kondice. Nezatěžuje klouby a vede ke zvýšení flexibility. Hodina je zakončena příjemnou relaxací.



<b>Termíny:</b>	6 x po 60 minutách – 11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 15.2. 2017
<b>Místo:</b>	Sportovní hala Katedry tělovýchovy a sportu Univerzity Pardubice
<b>Čas:</b>	10:00 – 11:00 hodin
<b>Cena:</b>	250 Kč za celý kurz
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:zlatuse.sojkova@upce.cz">zlatuse.sojkova@upce.cz</a>
<b>Telefon:</b>	466 036 409
<b>Přihlášky na:</b>	<a href="http://www.upce.cz/dfjp/pro-verejnost/sportov-kurz.html">http://www.upce.cz/dfjp/pro-verejnost/sportov-kurz.html</a>

