



POHYBOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY

Zahájení kurzů v září 2026

Centrum Pohybu Sokolská 7,
Best Sport centrum, Dolní Hejčínská 36

Garantkou kurzů je Mgr. Lenka Fasnerová, tel.: 774 004 641

Lekce lektorují: Lenka Fasnerová a Kateřina Mohaplová

Rozpis aktivit:

Pondělí:	09:00 – 09:55	Permanentto + Posturální cvičení (Centrum Pohybu)
	10:00 – 10:55	Permanentto + Posturální cvičení (Centrum Pohybu)
Středa:	09:00 – 09:55	Pilates a Kondiční cvičení (Centrum Pohybu)
	10:00 – 10:55	Cvičení na židli (Centrum Pohybu)
Středa:	09:30 – 11:00	Line dance začátečníci (Best Sport Centrum)
	11:00 – 12:30	Line dance (Best Sport Centrum)
	17:30 – 19:00	Line dance (Best Sport Centrum)

Ceny kurzů:

Kurz cvičení 12 lekcí	...	cena 1800 Kč
Kurz Line dance 10 lekcí	...	cena 1900 Kč
Kurz Line dance 20 lekcí	...	cena 3000 Kč
Možnost platby i jednotlivých lekcí 200 Kč/lekcí		

**Pro přihlášení kontaktujte garantku kurzů
Lenku Fasnerovou nebo pošlete přihlášku na
U3V u3v@upol.cz**

Popis jednotlivých druhů cvičení:

Permanentto + Posturální cvičení: cvičení založené na principech vývojové kineziologie. Nastartuje správné pohybové stereotypy, cvičení pro správné držení těla, zdravá záda, kyčle. Strečinková cvičení pro váš pohybový aparát.

Line Dance: tanec, kdy nepotřebujete partnera. Jednoduché taneční kroky, zvládnete různé taneční styly. Trénink nejen těla, ale i našeho mozku.

Pilates a kondiční cvičení: lekce kombinují prvky pilates, posilování, cvičení pro správné držení těla, stabilitu, koordinaci a flexibilitu.

Cvičení na židli: bezpečné a příjemné cvičení určené seniorům, kteří preferují pohyb vsedě nebo potřebují větší oporu a jistotu při cvičení. Lekce jsou zaměřeny na udržení a zlepšení pohyblivosti, svalové síly, koordinace a celkové kondice. I v sedě se dá aktivně pracovat na síle, pohyblivosti a soběstačnosti.