Univerzita třetího věku

POHYBOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY

Začátek kurzů v zářijovém týdnu od 15. 9. 2025

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

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

Rozpis aktivit:

Pondělí:	od 09:00	Permanento + Posturální cvičení (Centrum Pohybu)
Úterý:	od 09:30	Line dance (Best Sport Centrum)
	od 11:00	Line dance začátečníci (Best Sport Centrum)
	od 14:00	SM systém (Centrum Pohybu)
	od 15:00	Permanento + Posturální cvičení (Centrum Pohybu)
Středa:	od 09:00	Pilates (Centrum Pohybu)
	od 10:00	Cvičení na židli (Centrum Pohybu)
Čtvrtek:	od 09:30	Line dance (Best Sport Centrum)
	od 09:00	Kondička (Centrum Pohybu)

Ceny kurzů:			**Zápisy do cvičení probíhají v Centru Pohybu:**
Kurz cvičení 10 lekcí	…	cena 1500 Kč	Pondělí 1. 9. v čase 9 – 12 hod.
Kurz cvičení 20 lekcí	…	cena 2500 Kč	Čtvrtek 4. 9. v čase 13 – 15 hod.
Kurz Line dance 10 lekcí	…	cena 1900 Kč	Pondělí 8. 9. v čase 9 – 12 hod.
Kurz Line dance 20 lekcí	…	cena 3000 Kč	Čtvrtek 11. 9. v čase 13 – 15 hod.

Popis jednotlivých druhů cvičení:

Permanento + Posturální cvičení a pohybová terapie: cvičení založené na principech vývojové kineziologie, cvičení, které nastartuje správné pohybové stereotypy, cvičení pro správné držení těla, zdravá záda, kyčle. Strečinková, posilovací a mobilizační 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.
SM systém: cvičení dle MUDr. Smíška – spirální stabilizace – cvičení pro zdravá záda s gumovým lanem.
Pilates: systém cvičení zaměřený na posilování hlubokých svalů středu těla, zlepšení posturálního vyrovnání, flexibility a uvědomění si pohybu. Pilates zdůrazňuje kontrolu nad tělem, dýchání a posilování svalů jádra, což vede ke zlepšení celkové kondice a pohody.
Cvičení na židli: kondiční cvičení pro všechny, kdo nemohou cvičit na podložce, využití různých pomůcek.
Kondička: lekce zaměřená na rozvoj kondice s využitím různých funkčních pomůcek.