

Aktivní pohyb ve zkouškovém

pro zaměstnance a studenty ČVUT

TENIS - JÓGA - BADMINTON

Hledáte sport nebo aktivitu, která Vás bude opravdu bavit? Rádi sportujete v příjemném prostředí a nemáte vždy po ruce vhodného partnera pro sportovní aktivity? Chcete se naučit nové sportovní dovednosti pod vedením zkušeného trenéra? Nebo si chcete prostě jen zpříjemnit zkouškové období aktivním pohybem?

Pokud Vás nabídka zaujala, tak právě pro Vás jsme připravili intenzivní sportovní a relaxační výukové týdny **tenisu, jógy a badmintonu** pod vedením zkušených trenérů a lektorů. Kurzy jsou určeny výhradně zaměstnancům a studentům ČVUT. Přihlaste se co nejdříve, kapacita kurzů je omezena.

I. BADMINTON

Kurz je určen především pro začátečníky a středně pokročilé hráče. Zájemce naučíme nové hráčské dovednosti, především úderovou techniku, pohyb na hřišti a seznámí se s pravidly dvouhry i čtyřhry.



Termín kurzu: 13. – 16. 1.2014

Časový harmonogram:

Pondělí až čtvrtek vždy od 10,30 - 12,00 hod.

Pátek 16. 1. 2014 turnaj jednotlivců (začátečníci i pokročilí) od 9.00 – 14.00 hod.

Místo konání: sportovní areál ÚTVS , Pod Juliskou 4, Praha 6

Cena: 400,- Kč/os/kurz

v ceně je zahrnut pronájem haly, trenér, míčky.

Možnost zapůjčení rakety – 100,- Kč/osoba/kurz;

50,- Kč/os/den, **nutná sálová obuv.**

Přihlášky a bližší informace: Zdena Žáčková – email: zdenka.zackova@utvs.cvut.cz

Tel.: 605 470 116

II. JÓGA

Kurz jógy je vhodný pro všechny bez omezení věku, kteří hledají tělesnou a duševní rovnováhu. Vytvoříme společně příjemné prostředí plné harmonie a klidu a odkryjeme zdánlivě jednoduché taje jógových technik. Seznámíme se s principy hathajógy, které vedou postupným zdokonalováním k pročišťování celého organismu, zklidnění mysli, stimulaci životní energie a duševních funkcí. Cvičení přináší prokrvení, prohřátí a okysličení celého organismu a tím vede k přirozené regeneraci.



Termín kurzu: 20. – 23. 1.2014

Časový harmonogram:

Pondělí až čtvrtek od 8,00 - 9,15 hod

Místo konání: sportovní areál ÚTVS , Pod Juliskou 4, Praha 6

Cena: 400,- Kč/os/kurz V ceně je zahrnut pronájem haly, podložky, deky a lektor. Sebou pohodlné a volné oblečení.

Přihlášky a bližší informace: Michal Baron
email: michal.baron@utvs.cvut.cz
Tel.: 777 106 225

III. TENIS

Kurz pro začátečníky vás seznámí nejjednodušší formou se základy techniky tenisových úderů. Naučíte se základní pravidla, zkusíte si zahrát váš 1. tenisový set!!! V kurzu pro pokročilé formou herních cvičení, popřípadě tréninkových zápasů zdokonalíme údery, dostanete informaci o technice současného tenisu, pobavíme se o taktice dvouhry i čtyřhry. Na závěr kurzu si můžeme zahrát miniturnaj.



Termín kurzu: 27.1. - 30.1.2014

Časový harmonogram:

Pondělí až čtvrtek vždy

- od 11,00 – 12,00 hod (kurz pro začátečníky a mírně pokročilé)

- od 12,00 – 13,00 hod. (kurz pro středně pokročilé a pokročilé)

Místo: nafukovací hala ÚTVS ČVUT Kotlářka, Na Kotlářce 7, Praha 6

Cena: 600,- Kč/os/kurz. V ceně je zahrnut pronájem

haly, míče a trenér. Možnost zapůjčení rakety – 150,- Kč/os./kurz; 50,- Kč/os./den.

Přihlášky a bližší informace: Vlasta Kubátová, email: vlastimila.kubatova@utvs.cvut.cz

Tel.: 603 805 071

*** Přihlášky na kurz a dotazy zasílejte emailem případně telefonicky. Poplatek za kurz se vybírá v hotovosti na místě konání kurzu.**

TĚŠÍME SE NA SPOLEČNÉ ZÁŽITKY

TÝM ÚTVS