



ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

Tyršův dům, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 – Malá Strana

ÚŠ ČOS pořádá seminář

AEROBIK A HUDEBNÍ FORMY S NÁČINÍM

Termín: neděle 3. dubna 2016 od 9:30

Místo: Praha, Tyršův dům

Poplatek: člen ČOS: 350 Kč

veřejnost: 700 Kč

Popis akce: Cvičitelé aerobiku či zájemci z řad ČOS i veřejnosti se na tomto semináři mohou nechat inspirovat od inovativních lektorů. Náplní budou čtyři hodinové lekce nových nebo netradičně pojatých cvičení s hudbou, ať už bez náčiní nebo s ním.

9:30 - 10:35	Total body workout	(Iveta Karbulová)
10:45 - 11:50	MTV Dance	(Eliška Růžičková)
13:00 - 14:10	Postural dynamic	(Iveta Karbulová)
14:15 - 15:25	Mobilizace, kompenzace, stretching	(Eliška Růžičková)

Absolventi semináře obdrží osvědčení o doškolení v rozsahu 6 hodin.

Číslo akce: 16-017

Přihlášky: Nejpozději do 17. března 2016 na www.sokol.eu/obsah/5520. Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky. ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, 603 290 788


Mgr. Martin Chlumský, DiS.
ředitel ÚŠ ČOS

Mgr. Milan Hybner
garant akce