



**ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ**

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

ÚŠ ČOS pořádá seminář

# CVIČÍME S ROZUMEM

**Termín** 4. března 2017 (sobota)

**Místo** Tyršův dům, Újezd 450, Praha 1 – Malá Strana

**Poplatek** člen ČOS 350 Kč, veřejnost 700 Kč

**Popis akce** Cvičme s rozumem. Cílem semináře je získání lepšího porozumění pohybovému aparátu a funkci svalů. Prakticky si vyzkoušíme různé varianty posilování a protahování základních svalových skupin. Zároveň se pokusíme odhalit nejčastější chyby a vyvrátit tradiční cvičební mýty. Seminář je určen nejen pro cvičitele všestrannosti, ale i pro všechny ostatní, kteří chtějí správně využívat možností lidského těla.

Účastníci obdrží Osvědčení o absolvování doškolení v rozsahu 6 hodin.

**Číslo akce** 17-021

**Přihlášky** Nejpozději **do 16. února 2017** na <http://www.sokol.eu/obsah/7136>

Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky **s platebními informacemi** (variabilní symbol, číslo účtu, částka) na e-mail uvedený při registraci.

**Přihláška je platná až po úhradě účastnického poplatku.**

ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

Podrobnější informace o akci Vám budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději týden před konáním akce.

**Kontakt** Hana Šturcová, e-mail: [skola@sokol.eu](mailto:skola@sokol.eu), tel: 257 007 259

Mgr. Martin Chlumský, DiS.  
ředitel ÚŠ ČOS

Mgr. Alena Duchačová  
odborný garant akce