



ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

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

ÚŠ ČOS pořádá seminář

AEROBIK!

- Termín** Neděle 15. října 2017 od 9:30, prezenze od 9:00.
- Místo** Tyršův dům, Újezd 450/40, 118 00 Praha 1 – Malá Strana, tělocvična 4
Po vstupu do Tyršova domu sledujte šipky.
- Poplatek** Člen ČOS 350 Kč, veřejnost 700 Kč

Popis akce Seminář Vás nabije novou inspirací do vašich cvičebních jednotek. S lektorkou Ivetou Karbulovou Vás čeká posilovací lekce se stepy a dále klasický aerobik v kombinaci s bodyformem. Poté si vyzkoušíte pomalou formu posilování s Janou Moravcovou a nakonec pilates s overbally v podání Olgy Hejdkové. Každá ukázková lekce bude zahrnovat 25 minutový rozbor s lektorkami tak, abyste předvedené byli schopni správně a snadno použít ve svých hodinách.
Účastníci obdrží osvědčení o absolvování doškolení v rozsahu 6 hodin.

Číslo akce 17-052

Přihlášky Nejpozději do 8. října 2017 na <http://www.sokol.eu/obsah/15472/>. 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, tel.: 257 007 259, e-mail: skola@sokol.eu

Mgr. Martin Chlumský, DiS.
ředitel ÚŠ ČOS

Mgr. Milan Hybner
vedoucí akce