



## Regionální centrum ASPV Brno - město

Merhautova 46, 613 00 Brno, tel. 545 578 572

IČO 44994648, Registrace občanské sdružení u MV ČR č.j. VSC/116623/92R

[www.RCBrnoMesto.cz](http://www.RCBrnoMesto.cz) e-mail: [MetRada@RCBrnoMesto.cz](mailto:MetRada@RCBrnoMesto.cz)

# SEMINÁŘ

## I před vánočním úklidem, tělo protáhneme pohybem

- Pořadatel :** RC ASPV Brno-město a VSK Univerzita Brno – odbor ASPV
- Termín:** 14.listopadu 2009
- Místo:** Tělocvična VSK Univerzita „Pod hradem“, Údolní 3, Brno
- Časový rozvrh**
- |          |   |
|----------|---|
| Prezence | 15 min. před zahájením každé cvič. hodiny |
|----------|---|
- a program :**
- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| Zahájení semináře                         | 9:00                        |
| 1. hodina                                 | 9:15 – 10:15                |
| Cvičení na balančních plošinách (bossách) | PhDr. Karla Tománková, CSc. |
| 2. hodina                                 | 10:30 – 11:30               |
| Pilates s copy pro seniory                | PaedDr. Hana Vrtělová       |
| 3. hodina                                 | 11:45 – 12:45               |
| Kolové tance pro ženy                     | Ing. Rostislav Kučera       |
- Přihlášky:** Na e-mail: [eva.jalovecka@iol.cz](mailto:eva.jalovecka@iol.cz)  
Vzhledem k finančním nákladům je třeba se předem přihlásit, jinak bude seminář pro malý počet zájemců zrušen.

**Nejpozději do neděle 8.11. 2009**

- Vložené:** Kč 100,-- členové ASPV celý seminář, 1 hodina Kč 50,--  
Kč 120,-- členové jiných organizací celý seminář, 1 hodina Kč 60,--  
Kč 200,-- nepřihlášení cvičenci

- S sebou:** Dobrou náladu, cop pro Pilates (kdo má) nebo ručník

Emilie Balabánová  
předsedkyně ASPV VSK Univerzita

doc.Ing.Rudolf Jalovecký,CSc.  
předseda RC ASPV Brno-město