



Regionální centrum SPV Brno-město, o. s.

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

IČO 44994648, Registrace občanské sdružení u MV ČR č.j. VSC/1-16623/92-R

www.RCBrnoMesto.cz e-mail: MetRada@RCBrnoMesto.cz

POZVÁNKA

na seminář - *Před vánočním úklidem, tělo rozvlíame pohybem*

Pořadatel: RC SPV Brno-město, o. s.

Termín: 29. listopadu 2014

Místo: **Tělocvična ZŠ Herčíkova 19, Brno**

Časový rozvrh:

prezence	8:30 h
cvičení	9:00 h – 10:00 h
cvičení	10:15 h – 11:15 h
cvičení	11:30 h – 12:15 h
bazén	12:35 h – 13:30 h

Program:

Lady aerobik	Majka Konečná
<i>Aneb Aerobik po ránu, vylepší nám náladu</i>	
Cvičení proti bolesti zad	Hana Picková
<i>By nás záda nebolela, trochu si dáme do těla</i>	
Cvičení se švihadlem	Ivanka Krejčová
<i>A pro změnu v tento den, švihadlo do ruky vem</i>	
Kondičně zdravotní cvičení v bazénu	Ivana Krejčová
<i>A než-li se rozloučíme, ve vodě si zacvičíme</i>	

Přihlášky: Na e-mail: metrada@rcbrnomesto.cz

Písemně: RC SPV Brno-město, o. s., Merhautova 46, 613 00 Brno
Vzhledem k finančním nákladům je nutné se přihlásit předem.

Nejpozději do 25.11.2014

Vložené: 150,- Kč - členové ASPV bez aqua
180,- Kč - členové jiných organizací bez aqua
210,- Kč - členové ASPV s aqua
240,- Kč - členové jiných organizací s aqua

S sebou: Členský průkaz ČASPV platný pro rok 2014
Švihadlo, ručník
Do bazénu plavky a vhodné pantofle

Eva Jalovecká
předsedkyně
MR RC SPV Brno-město, o. s.

prof. Ing. Rudolf Jalovecký, CSc.
předseda
RC SPV Brno-město, o. s.