

Sportovní kurzy pro zaměstnance a studenty ČVUT

týden od 2. – 5. 6. 2014

❖ Lukostřelba

Sportovní lukostřelba patří mezi oblíbené disciplíny. Přijďte si vyzkoušet a naučit se tento tradiční sport, který rozvíjí koncentraci, soustředění, trpělivosti. Naučíme Vás správnému postoji, držení a technice střelby ze sportovních luků.

Dny: po, út, st, čt **Čas:** 11.00 – 12.00

Místo: tenisové kurty Kotlářka, Na Kotlářce 7, Praha 6

Cena: 400,-Kč os/kurz (cena zahrnuje trenéra, pronájem, luky, šípy).

Info: Pavel Rus, email: pavel.rus@utvs.cvut.cz, Tel.: 606 236 758

❖ Tenis

Výuka tenisu s trenérem pro začátečníky a pokročilé. **Začátečníci** se seznámí s jednoduchou formou základních tenisových úderů, pravidly a vyzkouší si zahrát svůj 1. tenisový set!!! V kurzu pro **pokročilé** zlepšíme Vaše herní dovednosti, zdokonalíme údery, vysvětlíme techniku současného tenisu, pobavíme se o taktice dvouhry i čtyřhry.

Dny: po, út, st, čt **Čas:** 11.00 – 12.00 (začátečníci a mírně pokročilí)
12.00 – 13.00 (středně pokročilí a pokročilí)

Místo: tenisové kurty Kotlářka, Na Kotlářce 7, Praha 6

Cena: 500,-Kč os/kurz (cena zahrnuje trenéra, pronájem, míče).

Info: Vlasta Kubátová, email: vlastimila.kubatova@utvs.cvut.cz, Tel.: 603 805 071

❖ Kondiční kruhový trénink

Vyzkoušejte kondiční cvičení na různých stanovištích, při kterém se pravidelně střídá aerobní zatížení s posilováním různých svalových partií při hudbě. Na závěr protáhneme většinu svalových partií těla. Je to vynikající prostředek ke zpevnění a tvarování celé postavy a zlepšení fyzické kondice.

Dny: po, út, st, čt **Čas:** 11.00 – 12.00

Místo: Sportovní areál ÚTVS ČVUT, Pod Juliskou 4, Praha 6

Cena: 400,-Kč os/kurz (cena zahrnuje trenéra, pronájem a sportovní pomůcky).

Info: Radka Ježková, email: radka.jezkova@utvs.cvut.cz, Tel.: 776 017 549

týden od 9. – 12. 6. 2014

❖ Horolezecká stěna

Horolezení na umělé stěně pro začátečníky a mírně pokročilé. Přijďte si vyzkoušet atraktivní disciplínu na horolezecké stěně ČVUT. Naučíme Vás pod odborným vedením práci s horo materiálem, techniky jištění, horolezení a zároveň vyzkoušíte své schopnosti překonat výšku až 13-ti metrů.

Dny: po, út, st, čt **Čas:** 11.00 – 12.00

Místo: Sportovní areál ÚTVS ČVUT, Pod Juliskou 4, Praha 6

Cena: 500,-Kč os/kurz (cena zahrnuje trenéra, pronájem, horolezecký materiál).

Info: Michal Baron, email: michal.baron@utvs.cvut.cz, Tel.: 777 106 225

❖ Beachvolejbal

Výuka pro začátečníky a mírně pokročilé. Naučíte se základní beachové údery, zdokonalíte pohybové dovednosti, herní techniku a taktiku. Výuka probíhá v krásném beachovém areálu na Strahově, v případě nepříznivého počasí přecházíme na kurty v hale.

Dny: po, út, st, čt **Čas:** 11.00 – 12.00

Místo: Beach Club Strahov, Sportovní areál Strahov 1230, Praha 6

Cena: 400,-Kč os/kurz (cena zahrnuje trenéra, pronájem, míče)

Info: Zdena Žáčková, email: zdena.zackova@utvs.cvut.cz, Tel. 605 470 116



www.utvs.cvut.cz

Přihlášky na kurz a dotazy zasílejte e-mailem, případně telefonicky. Poplatek za kurz se vybírá v hotovosti v místě konání kurzu.