

Ústav tělesné výchovy a sportu
nabízí učitelům a zaměstnancům všech fakult na ČVUT

CVIČENÍ ZDRAVÁ ZÁDA

LEKTORKA: Vlad'ka Botlíková

KDE: ulice Pod Juliskou 4, Praha 6 tělocvična (modrá) v budově Sportcentra ČVUT.

Dopravní spojení: Buď 10 minut pěšky z Vítězného nám. směrem na Suchdol nebo výstup na konečné Podbaba tram 20, 2 nebo jednu stanici busem 107, 147 směr Suchdol, do stanice Čínská. Pod hotelem Crowne Plaza (dříve Internacional) do ulice Pod Juliskou 4 (budova ÚTVS je cca 150 m na pravé straně ulice).

KDY: 22. února 2017 - 17. května 2017
(kromě středy 29. května)
STŘEDA 17.00 – 18.00

Cvičí se vždy během výuky, říjen až leden, únor až květen.
Na cvičení se doplácí **750 Kč/semestr** (již včetně členského příspěvku do VSK, **výběr v hotovosti na 1. hodině**).

Nový program:

Cvičení je zaměřeno na nápravu zdravotních problémů z práce vsedě včetně nácviku jednoduchých a účinných cvičení proti bolestem zad.

Co potřebujete na cvičení: Na vrátnici dostanete proti průkazu klíček k uzamčení skříňky na oblečení. Potřebujete pouze cvičební oděv a obuv.

Závazné přihlášky: vladana.botlikova@utvs.cvut.cz

Těším se s Vámi na viděnou.

Vlad'ka Botlíková