

❖ Lukostřelba 5. – 8.1. 2015

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

Den: po, út, st, čt **Čas:** 12.00 – 13.00

Místo: Sportovní areál ÚTVS ČVUT, Pod Juliskou 4, 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

❖ Kondiční kruhový trénink pro ženy i muže 5.-8.1.2015

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 celého těla, a ke zlepšení fyzické kondice.

Den: 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

❖ Horolezecká stěna 12.-15.1.2015

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 13ti metrů.

Termín: 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: Daniel Hynek, email: daniel.hynek@cvut.cz, Tel.: 605 814 976

❖ Powerjóga 26. – 29.1.2015

Intenzivní kurz powerjógy pod vedením dlouholeté lektorky. Naučíte se dynamičtější praxi jógových ásan, dechové techniky a sestavy. V lekcích účinně protáhnete zkrácené svaly, posílíte oslabené. Je určen pro začátečníky i pokročilé.

Termín: po, út, st, čt **Čas:** 9.00 – 10.00

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

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

Info: Klára Minaříková, email: klara.minarikova@utvs.cvut.cz, Tel. 608 282 151

❖ Sebeobrana 2.2. - 5.2.2015

Máte obavu z konfliktu v běžném životě? V tomto kurzu Vás naučíme základy osobní sebeobranu a funkční techniky. Součástí tréninku budou úderové techniky a techniky kopů. V modelových situacích si vyzkoušíte, jak konfliktům předcházet, a v případě ohrožení adekvátně reagovat. Tréninky vede dlouholetý instruktor.

Den: 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: Pavel Slavík, email: pavel.slavik@utvs.cvut.cz, Tel.: 736 208 050

❖ Tenis 9.2. – 12.2.2015

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.

Den: po, út, st, čt **Čas:** 11.00 – 12.00 začátečníci;

12.00-13.00 středně pokročilí a pokročilí

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

Cena: 600,-Kč os/kurz (cena zahrnuje trenéra, pronájem, míče).

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