

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: 13. 2. - 22. 5.** (mimo 27. 3., 1. 5. a 8. 5.)

**STŘEDA 17.00 – 18.00**

Cvičí se vždy během výuky, říjen až prosinec/leden, únor až květen. Na cvičení se doplácí **750 Kč/semestr** (již **včetně** členského příspěvku do VSK. Zaměstnanci ČVUT platí v hotovosti na 1. hodině (zájemci mimo ČVUT se musí přihlásit emailem a bude jim zasláno info s instrukcemi).

**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](mailto:vladana.botlikova@utvs.cvut.cz)

Těším se s Vámi na viděnou.

Vlad'ka Botlíková