



Moravskoslezská krajská asociace Sport pro všechny

Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

Tel./Fax: 596 616 212, mobil: 608 957 585

e-mail: moravskoslezsky@caspv.cz, www.caspv.cz

POZVÁNKA NA CVIČENÍ ZDRAVÍ, ŽIVOT A POHYB - veřejně přístupná akce` „V zdravém těle, zdravý duch“

“

Datum konání: sobota 22.11.2014

Místo konání: Hala TJ Sokol Pustkovec, Pustkovecká 356/103, Ostrava – Pustkovec 708 00

GPS: 49°50'22.542"N, 18°9'59.724"E

Popis cesty: Sportovní hala TJ Sokol Pustkovec, /nedaleko křižovatek ulic 17. listopadu a Slavíkové/ za novým kostelem.

Doprava: Ze zastávky Ostrava - Svinov /na mostě/ tramvaji na zastávku 17. listopadu, kolem učiliště do haly Pustkovec.

Prezentace: 9,00 - 9,30 hodin

Doba konání: 9,30 – 13,30 hodin

Program: 1. **PorteDeBras - cvičení vychází z klasického tance a baletu, které přispívá ke správnému držení těla a ladnosti pohybu**

lektorka: Petra Stiborová

2. **Pilates - cvičení se zapojením hlubokých stabilizačních svalových skupin. Uvědomělé dýchání a koncentrace na pohyb. Odbourávání špatných návyků držení těla.**

lektorka: Petra Jurgová

3. **Cvičení proti osteoporóze**

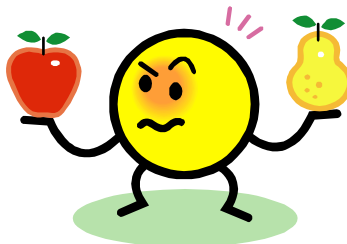
lektorka: Věra Moravcová

Poplatek: 200,- Kč člen ČASPV, nečlen 250,- Kč (předem na účet), zaplacení na místě 300,- Kč

Stravné: na vlastní náklady /bufet bude zajištěn

Cestovné: na vlastní náklady nebo hradí vysílající složka

Vezmi sebou: členský průkaz ČASPV 2014, cvičitelský průkaz, cvičební úbor (i teplejší mikinu), ručník, obuv do tělocvičny, dobrou náladu



Jarmila Kliková v.r.