**p939, p 913, c 939 Wellness FIT program (4.11. – 6.11. 2022)**

Začátek formuláře

**Termín:**

4.11.- 6.11.2022, nástup na program v pátek v 16:00 hodin, ukončení v neděli poledne

**Místo:**

LUHAČOVICE – POZLOVICE nad Luhačovickou přehradou

**Ubytování:**

[Hotel Adamantino](http://www.adamantino.cz/)  
  
Přihlašování a platba do 30.9.2022 probíhá v Obchodním centru MU. Kapacita seminární skupiny je omezená, v případě většího počtu zájemců je rozhodující pořadí přihlášky v OC MU. Závaznou přihlášku zaslat na pokorna@fsps.muni.cz, naleznete na stránkách <http://www.fsps.muni.cz/cus/aktuality-227.html>.

**Cena zahrnuje:**

2 550,- Kč pro povinnou TV, 2.950,- Kč pro volitelnou

* ubytování na 2 noci v 2-lůžkovém nebo 3-lůžkovém pokoji s polopenzí (snídaně formou švédských stolů, večeře raut)
* neomezený vstup do hotelového bazénu
* cvičební Wellness Fit program (celkem 12 lekcí x 60 minut)
* 1 hod. sauny
* Billiard a stolní tenis zdarma po celou dobu pobytu

**Popis:**

Předmět Wellness Fit program - v rámci tělesné výchovy na Centru univerzitního sportu MU FSpS Vám nabízí 3 denní aktivní cvičební program ve vztahu k podpoře zdravého životního stylu, k posílení zdravotně preventivního i edukačního významu pohybových aktivit. Obsahem Wellness FIT programu jsou cvičební programy, které vedou k harmonizaci tělesné i duševní složky. Cvičební program zahrnuje outdoor fitness, Zumba, pilates, bodybalance, fitness jógu, relaxační cvičení, aqua aerobik a kondiční plavání, core trénink intervalový trénink TABATA, stolní tenis. V případě hezkého počasí in-line. Cílem Wellness fit programu je také podpořit kulturně vzdělávací činnost prohlídkou lázeňského města Luhačovic v malebné krajině Bílých Karpat a ochutnat léčebné prameny Vincentka, Amandka, Ottovka, dr.Šťastný a také pomocí komplexního cvičebního programu získat emociální prožitek z pohybu u studentů.

**Cena nezahrnuje:**

* dopravu – je individuální

**Přihlášky, platby:**

vyplněnou přihlášku zašlete, prosím, na adresu pokorna@fsps.muni.cz

**Bližší informace lektoři:**

* + [Mgr. Alena Pokorná, Ph.D.](https://is.muni.cz/auth/osoba/10350) - pokorna@fsps.muni.cz
  + [Mgr. Renáta Vychodilová](https://is.muni.cz/auth/osoba/45628) - [vychodilova@fsps.muni.cz](mailto:vychodilova@fsps.muni.cz)
  + Mgr. Radka Střeštíková, Ph.D. – [střeštíkova@fsps.muni.cz](mailto:střeštíkova@fsps.muni.cz)

**Přihlášky:** vyplněnou přihlášku s potvrzením platby v OC zašlete, na adresu [pokorna@fsps.muni.cz](mailto:pokorna@fsps.muni.cz)

**Platby: po registraci seminární skupiny obdržíte pokyny k platbě!**

**Bližší informace garant předmětu:** Mgr. Alena Pokorná, Ph.D.  **–** [pokorna@fsps.muni.cz](mailto:pokorna@fsps.muni.cz),

**Závazná přihláška na Wellness Fit program v rámci FspS MU Centrum univerzitního sportu**

|  |  |
| --- | --- |
| Termín Wellness Fit programu |  |
| Jméno a příjmení: |  |
| Datum narození |  |
| Učo a fakulta: |  |
| Registrace předmětu: (zakroužkujte) | P 939/ povinná  p 913/povinná  C 939/ volitelná |
| mobil |  |
| E-mail |  |

Požadavky (požadavek ubytování na pokoji případně uveďte.)

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Zavazuji se, že v případě neučasti za sebe najdu náhradníka, v opačném případě uhradím storno poplatky. Potvrzuji, že jsem se seznámila na www stránkách CUS s podmínkami účasti výcvikových kurzů. Náklady na kurz si hradí účastník sám. Kurz je součástí studia a platí pro něj obecné studijní předpisy.

**Datum:** Konec formuláře