



ÚŠ ČOS pořádá doškolovací seminář

CVIČENÍ S VELKÝMI MÍČI A ROLLEREM

Termíny 8. února 2020

Místo Praha, (bude upřesněno v bližších informacích přihlášeným účastníkům)

Poplatek člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

Popis akce Gymbally (nebo také Fitbally) jsou v mnoha sokolských jednotách a slouží jako náčiní v kondičním cvičení, zdravotní tělesné výchově i gymnastice. Cílem semináře je rozšířit zásobník cviků při cvičení na gymballu. Věnovat se budeme i využití rolleru – pěnového válce, který slouží zejména pro myofasciální uvolnění. Ukážeme si cvičení s rollerem zaměřené na automasáž pojivové tkáně. Zásobník cviků lze využívat, při všech formách tréninku, ve sportovní všestrannosti, ale i při cvičení s oslabenými jedinci v rámci zdravotní tělesné výchovy.

Číslo akce 2020-05

Přihlášky Nejpozději do **24. ledna 2020** na
<https://forms.gle/RphDgVbybrPVix4w7>

Příjem každé přihlášky je automaticky potvrzen na kontaktní e-mail.

Platba je možná pouze na bankovní účet (složenkou, převodem z BÚ) na základě vystavené faktury. **Přihláška je platná až po úhradě účastnického poplatku!**

ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

Podrobnější informace o akci budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději týden před konáním akce.

Kontakt Hana Šturcová, e-mail.: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

Mgr. Martin Chlumský, DiS.
ředitel ÚŠ ČOS

Mgr. Filip Rata, DiS.
odborný garant semináře