

## LTVK – BodyFit na pohodu



**Lektorka:** PhDr Mgr. Petra Tomšová, DiS, Ph.D

**Přihlášky:** od zveřejnění do naplnění kapacity na mail [tomsovape@prf.cuni.cz](mailto:tomsovape@prf.cuni.cz)

**Místo:** Aerobní sál PF UK

**Termín:** 7.-11.8. 2023, 9-11.30

**Cena:** zdarma

**Zápočet:** 2 kredity

**Program:** Po-Čt 2-3 cvičební bloky denně: Powerjóga, Jógalates HIIT, Tabata, Kruhový trénink, Kondiční cvičení na strojích

**V pátek** se půjde do Wellness hotelu Step, plavání, vířivka, sauna (160,- Kč na hodinu).