

LTVK – KONDICE A ZDRAVÍ 3V1



Lektorka: Mgr. et Mgr. Petra Tomšová, DiS, Ph.D.

Přihlášky: od zveřejnění do naplnění kapacity na mail tomsovape@prf.cuni.cz

Místo: Aerobní sál PF UK

Termín: 22.-26.8. 2022, 9-11.30

Cena: zdarma

Zápočet: 2 kredity

Program: 3 cvičební bloky denně: Powerjóga, Jógalates HIIT, Tabata, Kruhový trénink, Kondiční cvičení na strojích, Plavání

- Program celého sportovního týdne si vytvoříme na prvním setkání dle vašich preferencí
- Jeden den by se šlo plavat, buď ven nebo dovnitř podle počasí