



PILATES PRE SENIOROV

EDUKÁCIA A CVIČENIE

PILATES

- Čo je pilates, história pilates
- Úvod do cvičenia pilates, porovnanie s jogou, druhy pilates
- Princípy pilates, cueing správneho nastavenia pri cvičení pilates na podložke, v stoji
- Praktické rady, pred začiatkom cvičenia
- Odborná terminológia, zdravý životný štýl
- Správna technika cvikov
- Cvičenie pilates s pomôckami

INFORMÁCIE

- interval cvičení: 1x týždenne - štvrtok
- rozsah: 20 min. edukácia a 60 min. cvičenie
- rozvrh s konkrétnymi termínmi cvičení dostanú študenti emailom začiatkom septembra 2023
- miesto konania: telocvičňa Fakulty bezpečnostného inžinierstva UNIZA
- vhodné oblečenie a obuv, uterák a pitný režim



PODMIENKY PRIJATIA

- vek od 45 rokov
- stredoškolské vzdelanie s maturitou
- e-mailová adresa

PRIHLASOVANIE

- odoslaním elektronickej prihlášky
- formulár prihlášky na www.ucv.uniza.sk/univerzita-tretieho-veku/prihlaska-na-studium
- po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka kontaktovať mailom

TERMÍN PODANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY

- od 8. apríla 2024 do 30. júna 2024

KOORDINÁTORKA

Ing. Janka Sňahnčanová
+421-41-513 5043
+421-918 971 108
janka.snahnicanova@uniza.sk

