

JUMPING

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Jumping® je dynamické aerobní cvičení, na trampolínkách o průměru 125cm s madly. Jedná se o skupinové „jumpování“, kde má každý svoji trampolínku. Podstatou cvičení jsou kombinace rychlých a pomalých poskoků, dynamických sprintů, balančních i silových prvků a také strečinku. Jumping představuje nový trend cvičení, hubnutí a zábavy.

Jumping 1

Den v týdnu: Pondělí
Čas: 16:00 – 16:55
Termín od – do: 11. 2. – 10. 5. 2019

Jumping 2

Den v týdnu: Středa
Čas: 16:00 – 16:55
Termín od – do: 13. 2. – 10. 5. 2019

Informace společné pro Jumping 1 i Jumping 2:

Místo konání: FitStyle fitness studio
budova YMCA, na rohu ulice, Šafaříkova 666
Kapacita: 20
Poznámky: **Cena PONDĚLÍ: 780 Kč/semestr.**

Cena STŘEDA: 720 Kč/semestr (bude o 1 lekci oproti pondělním termínům méně z důvodu státních svátků)

Platí se na první hodině na recepci FitStyle. Na první hodinu se prosím dostavte cca o 15 min dříve, kvůli administrativě. Vstup hlavními dveřmi z ulice Šafaříkova, hned vlevo je vchod do sálu s recepcí. S sebou: obuv do tělocvičny s čistou podrážkou!, sportovní oblečení, pití, ručník.

Info: www.fitstyle.cz.

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>