

Akreditované školiace centrum aerobiku
SPORT CLUB POHODA TRNAVA
Rybničková 15/B,
917 00 Trnava



v spolupráci s
FACE CZECH, s.r.o.
Nárožní 9a,
158 00 Praha 5 Stodůlky



VÁS POZÝVA NA

DIPLOM

FITNESS KURZ POSTURAL DYNAMICS

KEDY: 29. 10. 2011 (sobota) - začiatok o 9.00 hod.

KDE: sport centrum POHODA, Rybničková 15/B, 917 01 Trnava
(mapku nájdete na www.pohoda-club.sk)

KTO: školitelia: **KOLEK Lukáš** (FACE TEAM)

CENA: do 29. 09. 2011 (30 dní vopred) 49,- €
do 22. 10. 2011 (7 dní vopred) 59,- €

(v cene sú študijné materiály, certifikát o účasti, riadny termín skúšok)

PROGRAM:

- výučba prebieha: 9.00 – 17.00
- treba si priniesť veci na cvičenie a pomôcky na písanie

CHARAKTER:

- výučba hlavných svalových reťazcov v ľudskom tele, vysvetlenie techník PNF s cieľom vytvoriť efektívne cvičenie, práca svalov a získanie lepšej svalovej práce, precvičenie metódy KABAT DIAGONA v silovom tréningu, získanie nových nápadov pre lepšie tréningy
- výučba 7 hodín – cvičenie svalových reťazcov
- úvod do techniky PNF
- pojem OVERFLOW
- PNF REC, PROCAL INHIBICION
- workshop – vedenie hodiny, nácvik jednotlivých sekvencií

PODMIENKY ÚČASTI:

- 1) prihlásenie sa na tel. číse: 0905 / 970 515 (Michaela Ivanovičová)
- 2) až po prihlásení na vyššie uvedenom čísle (a potvrdení, že je ešte voľné miesto) uhradíte sumu na účet číslo: **4008447155/7500 (ČSOB)**. Pri platbe uveďte Vaše meno a ako variabilný symbol uveďte dátum konania akcie (**29102011**).

KONTAKT: Michaela Ivanovičová tel.: **0905 / 970 515** mail.: aerobic@pohoda-club.sk

Akreditované školiace centrum aerobiku **SPORT CLUB POHODA TRNAVA**

Adresa: Rybničková 15/B, 917 01 Trnava
IČO: 37 984 284
DIČ: 2021901134

Banka: ČSOB, a.s. pobočka Trnava
Č. účtu: 4008447155 / 7500

Registrácia: MV-VVS/+ -900/90-24742 zo dňa 4.11.2004

www.pohoda-club.sk