
Posilovna

<i>Pořadatel:</i>	KTV MFF UK
<i>Organizátor:</i>	PhDr. Marek Paulík
<i>Místo:</i>	Sportovní centrum UK - posilovna
<i>Čas:</i>	9:00 - 12:00 hod.
<i>Program:</i>	9:00 – 10:00 hod. - ukázková hodina pro začátečníky doplněná o teorii 10:00 – 11:00 hod. - hodina zaměřená na posílení kloubní kondice a hlubokého stabilizačního systému 11:00 – 12:00 hod. - volné posilování
<i>Účastníci:</i>	Studenti a zaměstnanci UK - zvu všechny, kteří chtějí udělat něco pro své tělo a podpořit své zdraví cvičením v posilovně. Cvičit budeme nejen s činkami, ale i s vahou vlastního těla !

