

# Bodyforming

**Lektor:** Petra Kubinčiaková

**Kód předmětu:** ZKF216

Lekce jsou zaměřené na posílení svalů celého těla a zvýšení kondice. K tomu jsou využity různé techniky posilování.

Převážnou část lekce se cvičí s vahou vlastního těla, ale využity jsou i pomůcky jako činky, bosu, tyče aj.

Kurz je vhodný pro každého, kdo se chce odreagovat a zpevnit tělo.

## Místo konání

Cvičební sál IB307

Vysoká škola ekonomická – nám. W. Churchilla č. 4, Praha 3 – Žižkov, [mapa](#)

