

ZKL240 – Zájmový letní sportovní kurz Fitness

Pro všechny, kteří milují pohyb a pořádnou makačku! ☺

- Termín:** 20. 8. – 26. 8. 2022 (so večere – pá oběd)
- Cena:** 4 600 Kč (ubytování, strava - plná penze, program)
- Místo:** Dobronice u Bechyně /rekreační středisko VŠE/
- Vedoucí kurzu:** Michal Fabián
- Doprava:** vlastní
- Ubytování:** chaty - <http://ctvs.vse.cz/dobronice/>
- Strava:** plná penze

Program:

Těšit se můžete na cvičení v krásném prostředí jižních Čech u řeky Lužnice. Na programu jsou funkční kruhové tréninky pod širým nebem, crossfit, intervalové tréninky (insanity, tabata, HIIT), kompenzační cvičení, zdravotní cvičení, výběh a řada dalších sportovních aktivit, při kterých si zlepšíte svoji fyzičku a užijete si spoustu zábavy s partou skvělých lidí. Program bude uzpůsoben pro všechny, proto neváhej a vezmi s sebou i kámoše!

Vybavení:

Dostatek sportovního oblečení a sportovní obuvi (do vody, do lesa, na hřiště), plavky, baterka (nejlépe čelovka), běžná lékárnička, tejpovací pásky, rozpustné vitamíny a magnesium, masti na svaly ☺.

Kontakt: Michal Fabián [/michal.fabian@vse.cz/](mailto:michal.fabian@vse.cz)

Zde se můžeš podívat, jak jsme se měli předešlé ročníky ☺

<https://ctvs.vse.cz/informace-o-ctvs/fotogalerie/letni-sportovni-kurzy/>

!!! POZOR !!!

Před zapsáním na zájmový letní sportovní kurz si pozorně prostudujte [pokyny pro přihlášení](#) a pečlivě vyplňte [přihlášku](#).