

ZKL240 – Zájmový letní sportovní kurz Fitness

Pro všechny, kteří milují pohyb a pořádnou makačku! ☺

| | |
|-----------------------|---|
| Termín: | 28. 8. – 1. 9. 2019 |
| Cena: | 2 000 Kč |
| Místo: | Dobronice u Bechyně /rekreační středisko VŠE/ |
| Vedoucí kurzu: | Gabriela Čermáková |
| 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 program jsou funkční kruhové tréninky pod širým nebem, crossfit, intervalové tréninky (insanity, tabata, HIIT), kompenzační cvičení, zdravotní cvičení, aqua-fitness, výběh a řada dalších 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 obuvy (do vody, do lesa, na hřiště, na kolo), plavky, baterka (nejlépe čelovka), běžná lékárnička (tejpovací pásy).

Kontakt: Gabriela Čermáková [/gabriela.cermakova@vse.cz/](mailto:gabriela.cermakova@vse.cz)

Zde se můžeš podívat, jak jsme se měli minulý rok ☺

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

!!! POZOR !!!

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