

Zveme vás na seminář, který vám prodlouží mládí

CVIČÍME (nejen) SE SENIORY 9. listopadu 2024 v Praze

Pořadatel: Komise seniorů Metodické rady ČASPV

Lektorky: Alena Hozáková, Marie Zelená

Místo konání: Ohradské náměstí 1628/7, Praha 5 - Sportovní, školící a klubové centrum ČASPV (mapa [ZDE](#))

Program: Program našeho semináře pro instruktory, cvičence i veřejnost zahrnuje rozmanité lekce s širokou škálou cviků přiměřených seniorskému věku, které jsou zaměřené na udržení silových schopností, rovnováhy, hybnosti, orientace v prostoru a vnímání vlastního těla. Máme pro vás přichystané užitečné tipy k zachování dlouhodobé soběstačnosti a zlepšení kvality vašeho života.

- 09:00 – 09:30 Prezence
- 09:30 – 10:00 Rozcvičení BUĎ FIT S ÚSMĚVEM
- 10:00 – 10:45 HRAVÉ KONDIČNÍ CVIČENÍ Z HUDBOU (s náčiním i bez, samostatně, ve dvojicích i skupinově)
- 10:55 – 11:40 POHYBLIVÉ KLOUBY BEZ BOLESTI (zásobník cviků pro mobilizaci velkých kloubů – ramena, kyčle, kolena)
- 11:40 – 12:00 Přestávka
- 12:00 – 12:45 PREVENCE PÁDŮ I = ROVNOVÁHA A KOORDINACE (trénink rovnováhy, orientace v prostoru, koordinační schopnosti)
- 12:50 – 13:25 TANEC JAKO ZÁBAVA I CESTA KE ZDRAVÍ (vyzkoušíte si krátké a jednoduché choreografie - intenzivnější pohyb při tanci posiluje kardiovaskulární systém a pozitivně působí na psychiku, zároveň dochází k redukci tukové tkáně)
- 13:35 – 14:20 PREVENCE PÁDŮ II = NEODPORUJ A POSILUJ (posilování a odporová cvičení, dozvíte se, jak zvýšit sílu svalů zejména dolních končetin, získáte tipy ke cvičení na židli)
- 14:20 – 14:30 Diskuse a zakončení semináře

Změna programu vyhrazena.

Přihlášky: do **31. 10. 2024** prostřednictvím Kalendáře akcí zde: <https://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/2220-cvicime-nejen-se-seniory-seminar-ktery-vam-prodlouzi-mladi.html> nebo mailem na mothejzikova@caspv.cz

Cena: 550 Kč člen ČASPV, ostatní 850 Kč

Platba: nejpozději do **31. 10. 2024**, č. účtu 53437011/0100, VS 10034524 (do zprávy pro příjemce uveďte svoje jméno)

S sebou: oděv a obuv na cvičení, psací potřeby

Popis cesty: MHD - Metrem B (žlutá trasa) do stanice NOVÉ BUTOVICE (při směru na Zličín východ u posledního vagónu), dále autobus č. 184, nebo 142 směr Velká Ohrada - vystoupit na stanici Ohradské náměstí. Vyjdete po schodech a před sebou uvidíte žlutou budovu ČASPV. Vchody jsou zprava.

Těšíme se na vás!

Přihláška na seminář Komise seniorů MR ČASPV
Cvičíme (nejen) se seniory v sobotu 9. listopadu 2024 v Praze

Jméno a příjmení:	Odbor SPV:
	Region:
Datum narození:	Kraj:
Adresa:	E - Mail:
	Telefon:
Člen ČASPV ano/ne	Poznámka:

Vyplněním přihlášky souhlasím s použitím uvedených údajů pro potřeby přípravy, organizace a uskutečnění akce. Souhlasím s použitím fotodokumentace z akce, na kterou jsem přihlásil/a, pro účely publikace těchto fotografií v metodických, propagačních a ostatních materiálech ČASPV. Při nesouhlasu toto oznámím pořadateli při prezenci.

STORNO PODMÍNKY (Směrnice ČASPV č. M – 8)

ZRUŠENÍ AKCE:

1. Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených do stanoveného termínu akci zrušit.
2. Rozhodnutí o zrušení akce oznámí pořadatel do 24 hod. od rozhodnutí o zrušení akce přihlášeným účastníkům, nejpozději však 3 dny před plánovaným zahájením.
3. V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.
4. Zrušení akce přihlášeným účastníkem - storno poplatky.
 - 4.1 Pokud dojde ke zrušení akce ze strany účastníka z mimořádně závažných důvodů (nemoc, doložená lékařským potvrzením, úmrtí v rodině) bude vrácen účastnický poplatek v plné výši.
 - 4.2 V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.
 - 4.3 Pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 4.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí následující storno poplatky:
 - a/ do 14 dnů před zahájením akce 5% z celkové výše poplatku
 - b/ od 13 do 7 dnů před zahájením akce 30% z celkové výše poplatku
 - c/ od 6 dnů a méně před zahájením akce 70 % z celkové výše poplatku
 - d/ omluva v den akce 100% storno poplatek.