

ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

Zveme vás na seminář, který vám prodlouží mládí

CVIČÍME (nejen) SE SENIORY

15. března 2025 v Pardubicích



Pořadatel: Komise seniorů Metodické rady ČASPV

Lektorky: Marie Skopová, Milada Němčíková, Marie Havrlantová

Místo konání: Pardubice, Gymnázium Pardubice, Mozartova 449 (mapa [ZDE](#))

Program: Program našeho semináře pro instruktory, cvičence i veřejnost zahrnuje rozmanité lekce s širokou škálou cviků přiměřených seniorskému věku. Tentokrát se zaměříme na kardio zátěž, aktivaci pánevního dna, práci s rytmem, tempem a melodií. Připomeneme si základy první pomoci s důrazem na bezpečnost při cvičení. Získáte spoustu inspirace a dozvíte se, jak vyladit životní rytmus a zůstat svěží i ve vyšším věku.

- 09:00 – 09:30 Prezence
- 09:30 – 10:00 PŘÍPRAVA NA ZÁTĚŽ - ROZCVIČENÍ
- 10:05 – 10:55 LEKCE S VYUŽITÍM BASIC AEROBIKU - PROBLEMATIKA KARDIO ZATÍŽENÍ SENIORŮ
- 11:00 – 12:30 ZÁSADY BEZPEČNOSTI NEJEN VE CVIČENÍ + ZÁSOBNÍK CVIKŮ PRO AKTIVIZACI PÁNEVNÍHO DNA
- 12:30 – 12:45 Přestávka
- 12:50 – 14:20 MOTIVAČNÍ A REGULAČNÍ FUNKCE HUDBY, CVIČEBNÍ LEKCE S VYUŽITÍM OVERBALLŮ
- 14:25 – 14:45 NÁCVIK CELKOVÉHO UVOLNĚNÍ, RELAXAČNÍ CVIČENÍ
- 14:45 – 15:00 Diskuse a zakončení semináře

Změna programu vyhrazena.

Cena: 590 Kč člen ČASPV, ostatní 890 Kč (člen ČASPV, uplatňující výhody členství musí registrován v centrální evidenci v roce 2025 nejpozději do 30 dní před termínem akce).

Přihlášky: do 7. 3. 2025 prostřednictvím formuláře zde: <https://forms.gle/G4db6NqJhPnAJrgq6>

Platba: Na základě vyplněného formuláře vám bude zaslána faktura, kterou prosím uhradíte dle pokynů na faktuře.

S sebou: oděv a obuv na cvičení, psací potřeby

Organizační pokyny obdržíte do 10. 3. 2025.

STORNO PODMÍNKY (Směrnice ČASPV č. M – 8)

ZRUŠENÍ AKCE

1. Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených nebo při zásahu „vyšší moci“ do stanoveného termínu akci zrušit.
2. V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.
3. Zrušení akce přihlášeným účastníkem - **storno poplatky**.
 - 3.1 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.
 - 3.2 V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.
 - 3.3 pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 4.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí republikové soutěže 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.