

# 22. PRÍMA VÍKEND S CVIČENÍM

**Termín:** 26 - 28.3.2010

**Místo:** Dům PZKO, Guty

**Ubytování:** jednoduché pokoje  
se soc. zařízením na patře

**Strava:** plná penze

**Program:** strečink, kondiční posilování, aerobik,  
P- class, cvičení proti bolestem v zádech, relaxace, cvičení na rehabilitačních  
balonech, cvičení s overbaly, a další  
- to vše v poměru dle kondice a stavu účastníků

**Cvičí:** profesionální instruktorka aerobiku, licence FISAF a MŠA,  
fyzioterapeut Gražyna Veselá a hosté

**Kontakt:** Gražyna Veselá, Na kopci 2134, Karviná Mizerov, 734 01, tel.: 777 222 068,  
e-mail: aerobic@centrum.cz, www: aerobic.vesela.net

**Potřeby:** cvičební úbor, trička na převlečení, elastické kalhoty, pevnou obuv do tělocvičny  
i ven!, plavky, přezůvky, podložku na cvičení, prací prostředky, dobrá nálada.  
Kromě letních termínů si vezměte teplé oblečení!

**Doprava:** - autem směr Karviná- Třinec přes Nebory, cca 50m za odbočkou na Frýdek  
vpravo úzkou alejí cca 4km až na křižovatku u samoobsluhy, tam odbočit vlevo,  
dolů v nejnižším bodě za zastávkou vpravo. Po cca 200m nalevo Dům PZKO.  
- vlakem z Karviné směr Žilina do Třince, busem směr Guty, zastávka Guty střed

**Cena:** 1.300 Kč ( možná platba přes FOS)

V případě zájmu zasílejte přihlášku, nebo její ofocenou kopii na adresu organizátora nejpozději  
do 12.3.2010 spolu s dokladem o zaplacení zálohy 700 Kč ( ústřížkem složenky) . Účast  
obratem nepotvrzujeme.

Sraz všech účastníků 26.3.2010 od 16:00 hod.

Guty

## ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Jméno a příjmení: ..... Datum narození: .....

Adresa: ..... PSČ.....

Tel.:..... Mobil: ..... e-mail: .....

Vezmu si svůj rehabilitační balón: ANO - NE

Svým vlastnoručním podpisem stvrzuji, že netrpím žádnou srdečně- cévní ani jinou nemocí, která by mi bránila  
zúčastnit se Prima víkendu s cvičením..

v ..... Dne.....2010

Podpis.....



# 22. PRÍMA VÍKEND S CVIČENÍM

**Termín:** 26 - 28.3.2010

**Místo:** Dům PZKO, Guty

**Ubytování:** jednoduché pokoje  
se soc. zařízením na patře

**Strava:** plná penze

**Program:** strečink, kondiční posilování, aerobik,  
P- class, cvičení proti bolestem v zádech, relaxace, cvičení na rehabilitačních  
balonech, cvičení s overbaly, a další  
- to vše v poměru dle kondice a stavu účastníků

**Cvičí:** profesionální instruktorka aerobiku, licence FISAF a MŠA,  
fyzioterapeut Gražyna Veselá a hosté

**Kontakt:** Gražyna Veselá, Na kopci 2134, Karviná Mizerov, 734 01, tel.: 777 222 068,  
e-mail: aerobic@centrum.cz, www: aerobic.vesela.net

**Potřeby:** cvičební úbor, trička na převlečení, elastické kalhoty, pevnou obuv do tělocvičny  
i ven!, plavky, přezůvky, podložku na cvičení, prací prostředky, dobrá nálada.  
Kromě letních termínů si vezměte teplé oblečení!

**Doprava:** - autem směr Karviná- Třinec přes Nebory, cca 50m za odbočkou na Frýdek  
vpravo úzkou alejí cca 4km až na křižovatku u samoobsluhy, tam odbočit vlevo,  
dolů v nejnižším bodě za zastávkou vpravo. Po cca 200m nalevo Dům PZKO.  
- vlakem z Karviné směr Žilina do Třince, busem směr Guty, zastávka Guty střed

**Cena:** 1.300 Kč ( možná platba přes FOS)

V případě zájmu zasílejte přihlášku, nebo její ofocenou kopii na adresu organizátora nejpozději  
do 12.3.2010 spolu s dokladem o zaplacení zálohy 700 Kč ( ústřížkem složenky) . Účast  
obratem nepotvrzujeme.

Sraz všech účastníků 26.3.2010 od 16:00 hod.

Guty

## ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Jméno a příjmení: ..... Datum narození: .....

Adresa: ..... PSČ.....

Tel.:..... Mobil: ..... e-mail: .....

Vezmu si svůj rehabilitační balón: ANO - NE

Svým vlastnoručním podpisem stvrzuji, že netrpím žádnou srdečně- cévní ani jinou nemocí, která by mi bránila  
zúčastnit se Prima víkendu s cvičením..

v ..... Dne.....2010

Podpis.....

