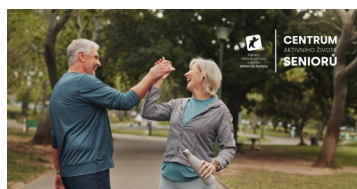

Aktivity pro seniory

Centrum aktivního života seniorů



Centrum aktivního života seniorů při FTVS UK nabízí prostředí, kde se můžete cítit silnější, zdravější a spojenější s lidmi, kteří sdílí podobné životní tempo i zájmy.

Vycházíme z odborného zázemí sportovní fakulty a klademe důraz na pohyb, vitalitu a moderní přístup k aktivnímu stárnutí.

Naše programy a kurzy jsou vytvářené tak, aby:

- podporovaly **zdravý životní styl** a přirozenou radost z pohybu,
- posilovaly **tělesnou kondici i rovnováhu**,
- zlepšovaly **duševní pohodu a kognitivní vitalitu**,
- nabízely bezpečné prostředí pod vedením **odborníků FTVS**,
- přinášely možnost **společenského setkávání** a vzájemné podpory,
- pomáhaly udržet **aktivitu, energii a sebevědomí** v každodenním životě.

Centrum je otevřené všem, kteří chtějí zůstat v pohybu, objevovat nové možnosti a pečovat o své zdraví s respektem k vlastním potřebám a tempu.

Všechny nabízené aktivity si můžete rezervovat a zakoupit zde:

<https://www.ftvs-vzdelavani.cz/cazs/>

Komplexní program aktivit

V rámci našeho centra nabízíme také Komplexní program aktivit, který propojuje pravidelný pohyb, vzdělávání i komunitní setkávání do jednoho funkčního celku.

Je navržen tak, aby vám dlouhodobě pomáhal udržet kondici, motivaci i radost ze zdravého životního stylu.

Program nabízí například zdravotní cvičení, nordic walking, přednášky, online lekce, tréninky v posilovně a mnoho dalšího — vše pod odborným vedením a v přátelském prostředí lidí s podobným naladěním.

Vybrat si můžete ze tří možností podle toho, jak intenzivně se chcete zapojit:

- měsíční program
- dlouhodobý program
- roční program

Každá varianta nabízí pravidelnost, podporu a možnost být součástí aktivní komunity.

Program si můžete pohodlně zakoupit online:

KOUPIT ZDE

Veškeré informace ke komplexním programům naleznete zde:

Sem prosím nahrát jednotlivá .pdf které posílám přílohou.

Aktivity - Komplexní program

Slevy a výhody - Komplexní program

KONTAKT

Mgr. Jolana Šmídová

+420 731 383 207

aktivniseniori@ftvs.cuni.cz

jolana.semencova@ftvs.cuni.cz

Místnost: H064