

# CVIČENÍ JÓGY

## **PROGRAM:**

Pomalá jógová cvičení, která jsou velice prospěšné našemu tělu a duši.  
90 minut cvičení, relaxace, ásany, jógové sestavy, meditace, pranajáma.

**MÍSTO:** Pedagogická fakulta JU, Katedra VKZ, Dukelská 9,  
Č. Budějovice, tělocvična v přízemí - D114

**ČAS:** středa od 17.00 - do 18.30

**DATUM:** 5.10. 2016; 12.10. 2016; 26.10. 2016; 2.11. 2016; 9.11. 2016;  
16.11. 2016; 23.11. 2016; 30.11. 2016; 7.12. 2016; 14.12. 2016;  
4.1.2017; 11.4.2017; 18.4.2017

**LEKTOR:** Mgr. Zuzana Kornatovská, Ph. D., DiS.

**CENA:** 13 lekcí 450,-Kč./semestr 2017/2018

Číslo účtu: 104725778/0300; Variabilní symbol: 91104;

Specifický symbol: datum narození, příjmení

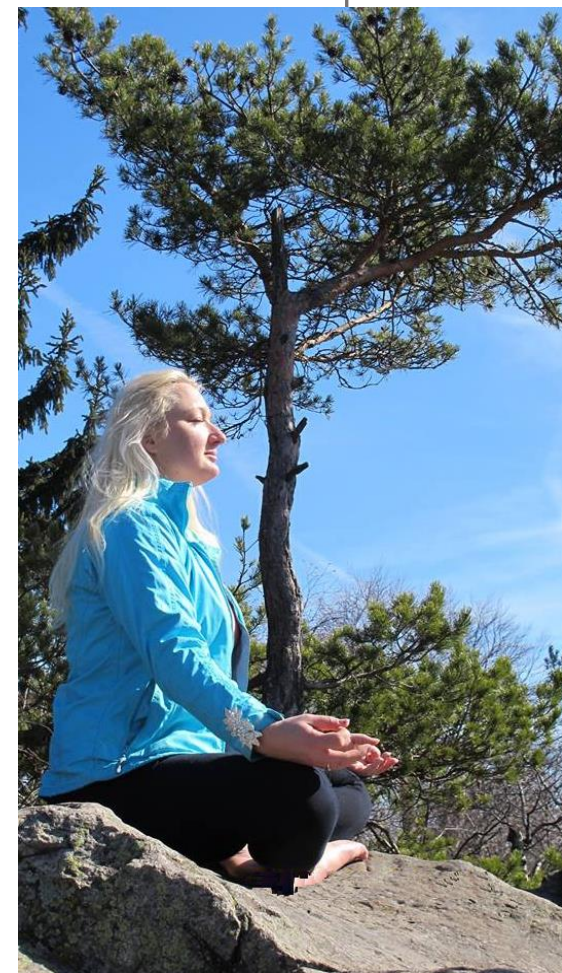
**EMAIL:** zkornatovska@pf.jcu.cz.

**TELEFON:** 776 006 569



Těším se na Vás

AKADEMICKÉ CENTRUM ZDRAVÍ  
Pedagogická fakulta JU, Katedra Výchovy ke zdraví,  
Dukelská 9, Č. Budějovice,



# CVIČENÍ JÓGY

**Program:** Pomalá jógová cvičení, která jsou velice prospěšné našemu tělu a duši.  
90 minut cvičení, relaxace, ásany, jógové sestavy, meditace, pranajáma.

**MÍSTO:** Pedagogická fakulta JU, Katedra VKZ, Dukelská 9,  
Č. Budějovice, tělocvična v přízemí - D114

**ČAS:** středa od 17.00 - do 18.30

**DATUM:** 5.10. 2016; 12.10. 2016; 26.10. 2016; 2.11. 2016; 9.11. 2016;  
16.11. 2016; 23.11. 2016; 30.11. 2016; 7.12. 2016; 14.12. 2016;  
4.1.2017; 11.4.2017; 18.4.2017

**LEKTOR:** Mgr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

**CENA:** 13 lekcí 450,-Kč./semestr 2017/2018

Číslo účtu: 104725778/0300; Variabilní symbol: 91104;

Specifický symbol: datum narození, příjmení

**EMAIL:** zkornatovska@pf.jcu.cz.

**TELEFON:** 776 006 569



Těším se na Vás



AKADEMICKÉ CENTRUM ZDRAVÍ  
Pedagogická fakulta JU, Katedra Výchovy ke zdraví,  
Dukelská 9, Č. Budějovice,

# CVIČENÍ JÓGY



**Program:** Pomalá jógová cvičení, která jsou velice prospěšné našemu tělu a duši. 90 minut cvičení, relaxace, ásany, jógové sestavy, meditace, pranajáma.

**MÍSTO:** Pedagogická fakulta JU, Katedra VKZ, Dukelská 9,  
Č. Budějovice, tělocvična v přízemí - D114

**ČAS:** středa od 17.00 - do 18.30

**DATUM:** 5.10. 2016; 12.10. 2016; 26.10. 2016; 2.11. 2016; 9.11. 2016;  
16.11. 2016; 23.11. 2016; 30.11. 2016; 7.12. 2016; 14.12. 2016;  
4.1.2017; 11.4.2017; 18.4.2017

**LEKTOR:** Mgr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

**CENA:** 13 lekcí 450,-Kč./semestr 2017/2018

Číslo účtu: 104725778/0300; Variabilní symbol: 91104;

Specifický symbol: datum narození, příjmení

**EMAIL:** zkornatovska@pf.jcu.cz.



**TELEFON:** 776 006 569

Těším se na Vás

AKADEMICKÉ CENTRUM ZDRAVÍ  
Pedagogická fakulta JU, Katedra Výchovy ke zdraví,  
Dukelská 9, Č. Budějovice,

# CVIČENÍ JÓGY



**Program:** Pomalá jógová cvičení, která jsou velice prospěšné našemu tělu a duši.  
90 minut cvičení, relaxace, ásany, jógové sestavy, meditace, pranajáma.

**MÍSTO:** Pedagogická fakulta JU, Katedra VKZ, Dukelská 9,  
Č. Budějovice, tělocvična v přízemí - D114

**ČAS:** středa od 17.00 - do 18.30

**DATUM:** 5.10. 2016; 12.10. 2016; 26.10. 2016; 2.11. 2016; 9.11. 2016;  
16.11. 2016; 23.11. 2016; 30.11. 2016; 7.12. 2016; 14.12. 2016;  
4.1.2017; 11.1.2017; 18.1.2017

**LEKTOR:** Mgr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

**CENA:** 13 lekcí 450,-Kč./semestr 2017/2018

Číslo účtu: 104725778/0300; Variabilní symbol: 91104;

Specifický symbol: datum narození, příjmení

**EMAIL:** zkornatovska@pf.jcu.cz.



**TELEFON:** 776 006 569

Těším se na Vás

AKADEMICKÉ CENTRUM ZDRAVÍ  
Pedagogická fakulta JU, Katedra Výchovy ke zdraví,  
Dukelská 9, Č. Budějovice,