

DZIEŃ SPORTU

Z PROGRAMEM ABSOLWENT UMCS

24 STYCZNIA 2015

PROGRAM CENTRUM KULTURY FIZYCZNEJ UMCS

Lublin, ul. Langiewicza 22

W CKF UMCS obowiązują zapisy na zajęcia poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie: absolwent.umcs.pl lub w Biurze Programu Absolwent UMCS, tel. 81 537 28 79.

1. Joga – Joga Młodych

Godz.: 13:00 – 14:00

Prowadzący: mgr Piotr Miliszkiewicz

Miejsce: sala gimnastyki, pawilon CKF

Joga Młodych to program jogi wykorzystujący ćwiczenia, pozycje, oddech i dźwięk. Specjalnie dobrane ćwiczenia pozwalające adeptom uwolnić się od stresu i wypracować niezbędną przestrzeń dla świadomego podejmowania właściwej strategii dla rozwiązywania wewnętrznych i zewnętrznych konfliktów. Przestrzeń zmiany niekorzystnych nawyków w pro-zdrowotne i pro-rozwojowe. Dynamiczne medytacje Kundalini Jogi programu Joga Młodych to alternatywna odpowiedź na psychiczne cierpienia i fizyczne wyzwania Ery Informacji.

Uwaga: Każdy uczestnik zajęć powinien zaopatrzyć się w: napój, ręcznik, wygodny strój sportowy, obuwiu sportowe.

2. Pływanie rekreacyjne

Godz. 14:00 – 17:00

Miejsce: pływalnia CKF, wejścia co 45 minut, grupa max. 45 osób

Godziny wejść: 14:00 – 14:45; 14:50 – 15:35; 15:40 – 16:25; 16:30 – 17:15.

Uwaga: Każdy uczestnik powinien zaopatrzyć się w: strój kąpielowy, czepek, ręcznik, klapki.

Organizatorzy:

Partner:



DZIEŃ SPORTU

Z PROGRAMEM ABSOLWENT UMCS

24 STYCZNIA 2015

3. Fitness – nowoczesne formy ruchu: TBC, BUP

Godz.: 14.00 – 15.15

Miejsce: sala nr 3

Prowadząca: mgr Agata Tęcza – Hodun

- TBC (total body condition) – ćwiczenia wytrzymałościowo – wzmacniające i modelujące całe ciało, z krótkim układem choreograficznym w części wstępnej.
- BUP (Brzuch – Uda – Pośladki) – zajęcia skoncentrowane na kształtowaniu dolnych partii mięśniowych: brzucha, ud i pośladków, często z wykorzystaniem dodatkowych akcesoriów do ćwiczeń, np. gumy, obciążniki.

Uwaga: Każdy uczestnik zajęć powinien zaopatrzyć się w: napój, ręcznik, wygodny strój sportowy, obuwie sportowe.

4. Moduł: Aktywność fizyczna a zdrowie

Godz. 15:30 – 16:00 - Wykład dotyczący aktywności fizycznej i jej roli w edukacji zdrowotnej. Fizjologia wysiłku fizycznego.

Miejsce: sala wykładowa CKF

Prowadzący: dr Krzysztof Krawczyk

Godz. 16:00 – 17:00 - Trening zdrowotny – zajęcia ze spinningu, pomiar tętna, pomiar wskaźników zdrowia - BMI, analiza składu ciała, m.in. pomiar tłuszczowej i beztłuszczowej masy ciała.

Miejsce: sala fitness nr 07, sala wykładowa

Prowadzący: dr Krzysztof Krawczyk

Uwaga: Każdy uczestnik zajęć powinien zaopatrzyć się w: napój, ręcznik, wygodny strój sportowy, obuwie sportowe.

5. Nordic walking – warsztaty praktyczne

Godz.: 15.30 – 17.00

Miejsce: sala nr 2 CKF

Prowadzący: mgr Ryszard Skowroński

Organizatorzy:

Partner:

