



Praha 8.3.2021

**POZVÁNKA**

na

**ONLINE SRAZ ŽUPNÍCH VEDOUCÍCH POHYBOVÝCH AKTIVIT S HUDBOU**

**Termín:** sobota 20. března 2021  
**Zahájení srazu** 9.30 hod  
**Ukončení:** 12.00 hod.  
**Účast:** župní vedoucí pohybových aktivit s hudbou

**Program srazu:**

9:30 - 9:35	Přivítání, zahájení	<i>Jana Kosařová</i>
9:35 - 10:00	Rozcvička + Krokovka	<i>Helena Peerová</i>
10:00 - 10:15	Optimální technika pro účast na online akcích	<i>Vladislav Voráč</i>
10:15 - 10:45	Posilování středu těla „CORE training“	<i>Petr Sádek</i>
10:45 - 11:00	Nebojte se vysílat online !	<i>Vladislav Voráč</i>
11:00 - 11:40	Posilování tancem	<i>Hanka Otáhalová</i>
11:40 - 11,50	Prostor pro diskusi, dotazy na ČOS	<i>Anna Jurčíčková</i>
11,50 - 12,00	Krokovka	<i>Helena Peerová</i>

**Přihlášky** vyplňte na níže uvedeném odkazu **nejpozději do 15. března 2021**. Odkaz na vlastní připojení na poradu obdržíte po uzávěrce přihlášek.

<https://forms.gle/oasfY34dPmJzHgBaA>

Nazdar!

A.Jurčíčková v.r.  
náčelnice ČOS  
vedoucí Komise pohybových aktivit s hudbou

J. Kosařová v.r.  
vedoucí srazu