

Skupinové lekce ASC UP

SPORTUJ.UPOL.CZ

UPOL Studenti, zaměstnanci 70 Kč/lekce; VEŘEJNOST 100 Kč/lekce - "AKADEMIK - základní kredit"

Rozvrh ASC UP platný od 13.2. - 12.5.2023 LETNÍ SEMESTR

Tělocvična - ÚČKO (kolej Gen. Svobody)

	8.00 - 9.00		15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00
Pondělí	8.00 - 9.00 Ranní jóga Metelková		14.30 - 16.00 Základy sebeobrany Petráš	16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Tabata Grácová	18.00 - 19.00 Funkční cvičení Černá	19.00 - 20.00 Kruhový trénink Lysáková	
Úterý		10.00 - 11.30 Základy sebeobrany Petráš		16.00 - 17.00 Step aerobik (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Tabata Černá	18.00 - 19.00 Pilates Černá	19.00 - 20.00 Zumba Iurtseva	20.00 - 21.00 Press / stretching Hrakhovska
Středa	8.00 - 9.00 Ranní jóga Sedlářová			16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Kruhový trénink Hrakhovska	18.00 - 19.00 Aerobik Příkrlová	19.00 - 20.00 Tabata Lysáková	20.00 - 21.00 Meditace Sedlářová
Čtvrtek	8.00 - 9.00 Ranní jóga Metelková			16.00 - 17.00 Zdravá záda Pánková		18.00 - 19.00 Kruhový trénink Černá	19.00 - 20.00 Funkční cvičení Černá	
Pátek			15.00 - 16.30 uzavřená skupina					

Hodina končí vždy 10 minut před celou. Změna programu vyhrazena.

Aktualizováno: 31.01.2023

Rezervace jednotlivých lekcí: [SPORTUJ.UPOL.CZ](https://sportuj.upol.cz) po přihlášení s nabitým kreditem (AKADEMIK - základní kredit)

www.akademikolomouc.cz

Rozvrh ASC UP platný od 13.2. - 12.5.2023 LETNÍ SEMESTR

Koleje B. Václavka

		15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00
Pondělí		15.00 - 16.00 uzavřená skupina	16.00 - 17.00 SM Systém (kapacita 20 míst) Černá	17.00 - 18.00 Jóga Metelková	18.00 - 19.00 Karate Wado Maveekumbura	19.00 - 20.00 Současný tanec (Contemporary) Huřová	20.00 - 21.00 Výrazový tanec (Jazz) Kubičková
Úterý			16.00 - 17.00 uzavřená skupina	17.00 - 18.00 uzavřená skupina	18.00 - 19.00 Funkční trénink Machálková	19.00 - 20.00 Latino mix-páry Kubičková	20.00 - 21.00 Latino solo Kubičková
Středa	9.00 - 10.30 uzavřená skupina			17.00 - 18.00 Společenský tanec (pokročilí) Kubičková	18.00 - 19.00 Společenský tanec (začátečníci) Kubičková	19.00 - 20.00 Orientální tance (začátečníci) Víšová	20.00 - 21.00 Orientální tance (pokročilí) Víšová
Čtvrtek	9.00 - 10.30 uzavřená skupina		16.00 - 17.00 uzavřená skupina	17.00 - 18.00 uzavřená skupina	18.00 - 19.00 Jóga Metelková	19.00 - 20.00 Karate Wado Maveekumbura	

Hodina končí vždy 10 minut před celou. Změna programu vyhrazena.

Aktualizováno: 31.01.2023

Rezervace jednotlivých lekcí: [SPORTUJ.UPOL.CZ](https://sportuj.upol.cz) po přihlášení s nabitým kreditem (AKADEMIK - základní kredit)

www.akademikolomouc.cz

Rozvrh ASC UP platný od 13.2. - 12.5.2023 LETNÍ SEMESTR

Koleje 17. listopadu

		16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00
Pondělí			16.30 - 17.30 Indoorcycling Machálková	17.30 - 18.30 Indoorcycling Machálková		
Úterý		16.00 - 17.00 Indoorcycling Čubrdová	17.00 - 18.00 Indoorcycling Bojková	18.00 - 19.00 Indoorcycling Bojková	19.00 - 20.00 Indoorcycling Stručovská	
Středa		16.00 - 17.00 Indoorcycling Čubrdová				19.30 - 21.00 uzavřená skupina

Hodina končí vždy 10 minut před celou. Změna programu vyhrazena.

Aktualizováno: 31.01.2023

Rezervace jednotlivých lekcí: [SPORTUJ.UPOL.CZ](https://sportuj.upol.cz) po přihlášení s nabitým kreditem (AKADEMIK - základní kredit)

www.akademikolomouc.cz