

Skupinové lekce ASC UP

www.SPORTUJ.UPOL.cz

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

Rozvrh ASC UP platný od 12.2. - 10.5.2024 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			16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Aerobik Grácová	18.00 - 19.00 Kangoo jumping (kapacita 7 míst) Fasnerová	19.00 - 20.00 Kruhový trénink Přikrylová	
Úterý		15.00 - 16.00 Jóga Sedlářová	16.00 - 17.00 Posilování s náčiním Grácová	17.00 - 18.00 Step aerobik (kapacita 40 míst) Grácová	18.00 - 19.00 Aerobik Přikrylová	19.00 - 20.00 Zumba Iurtseva	
Středa	8.00 - 9.00 Ranní jóga Sedlářová		16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Pilates Černá	18.00 - 19.30 Line Dance Fasnerová		
Čtvrtek			16.00 - 17.00 Zdravá záda Pánková	17.00 - 18.00 Tabata Černá	18.00 - 19.00 Funkční cvičení Černá		
Pátek		14.30 - 16.45 uzavřená skupina					

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

Aktualizováno: 31. 1. 2024

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

<https://ascup.upol.cz/>

Rozvrh ASC UP platný od 12.2. - 10.5.2024 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 - 21.30
Pondělí		16.00 - 17.00 SM Systém (kapacita 20 míst) Černá	17.00 - 18.00 Jóga Metelková	18.00 - 19.00 Karate Wado Maveekumbura		
Úterý		16.00 - 17.00 Karate (obsazeno)	17.00 - 18.00 Karate (obsazeno)			
Středa		16.00 - 17.00 Tai-chi (obsazeno)	17.00 - 18.00 Tai-chi (obsazeno)	18.00 - 19.00 Taekwon-Do Petrovskiy	19.00 - 20.00 Orientální tance Sýkorová	
Čtvrtek	9.00 - 10.00 Karate (obsazeno)	16.00 - 17.00 Karate (obsazeno)	17.00 - 18.00 Karate (obsazeno)	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. 1. 2024

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

<https://ascup.upol.cz/>

Rozvrh ASC UP platný od 12.2. - 10.5.2024 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			17.00 - 18.00 Indoorcycling Knapčoková		
Středa		16.00 - 17.00 Indoorcycling Fasnerová	17.00 - 18.00 Indoorcycling Stručovská	18.00 - 19.00 Indoorcycling Stručovská	19.15 - 20.45 Folklor (obsazeno)
Čtvrtek			17.00 - 18.00 Flamenco (obsazeno)	18.00 - 19.00 Flamenco (obsazeno)	

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

Aktualizováno: 31. 1. 2024

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

<https://ascup.upol.cz/>