

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 10.2. - 9.5. 2025 LETNÍ SEMESTR

Tělocvična - ÚČKO (kolej Gen. Svobody)

	8.00 - 9.00	10.30 - 13.30	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 Kundalini jóga Petrovská	10.30 - 12.00 12.00 - 13.30 U3V Tai-chi (obsazeno)		16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Kangoo jumping (kapacita 7 míst) Grácová	18.00 - 19.00 Připravujeme	19.00 - 20.00 Pilates Radová	
Úterý	8.00 - 9.00 Power jóga Pacolová		15.00 - 16.00 Jóga Sedlářová	16.00 - 17.00 Kruhový trénink Grácová	17.00 - 18.00 Step aerobik (kapacita 40 míst) Grácová	18.00 - 19.00 Zumba Iurtseva	19.00 - 20.00 Párová akrobacie Válková	
Středa	8.00 - 9.00 Ranní jóga Sedlářová		15.00 - 16.00 Hatha jóga Filipenko	16.00 - 17.00 Tabata Grácová	17.00 - 18.00 Kangoo jumping (kapacita 7 míst) Grácová	18.00 - 19.00 Tae-bo Petrovská	19.00 - 20.00 Wheel yoga Válková	
Čtvrtek			15.00 - 16.00 Funkční trénink Juppová	16.00 - 17.00 Zdravá záda Pánková		17.30 - 18.30 Tabata (švihadlo) Fasnerová	18.30 - 19.30 Pilates Fasnerová	
Pátek			14.30 - 16.00 U3V Tai-chi (obsazeno)					

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

Aktualizováno: 13.2.2025

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 10.2. - 9.5. 2025 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				17.00 - 18.00 Jóga Metelková	18.00 - 19.00 Zpět do tanečních (začátečníci) Dubovcová&Košťál	19.00 - 20.00 Zpět do tanečních (pokročilí) Dubovcová&Košťál	20.00 - 21.00 Klímová Contemporary
Úterý				17.00 - 18.00 Balet Březinová	18.00 - 19.00 Latino mix Přidalová	19.00 - 20.00 Salsa & Zouk (vedený trénink) Přidalová	20.00 - 21.00 Contemporary & Street Dance Lexmanová
Středa			16.00 - 17.00 Tai-chi (obsazeno)	17.00 - 18.00 Tai-chi (obsazeno)	18.00 - 19.00 Line Dance Fasnerová	19.00 - 20.00 Dance Fusion Šimková	
Čtvrtek	9.00 - 10.30 Karate (obsazeno)		16.00 - 17.00 Pickleball hra (bez lektora)	17.00 - 18.00 Pickleball hra (bez lektora)	18.00 - 19.00 Karate Wado Maveekumbura		
Pátek		15.00 - 16.00 Pickleball hra (bez lektora)	16.00 - 17.00 Pickleball hra (bez lektora)				

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

Aktualizováno: 11.2.2025

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 10.2. - 9.5. 2025 LETNÍ SEMESTR

Koleje 17. listopadu

	8.15 - 9.15	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00
Pondělí	8.15 - 9.15 Indoorcycling Knapčoková			18.00 - 19.00 Indoorcycling Stručovská		
Úterý			17.00 - 18.00 Indoorcycling Knapčoková	18.00 - 19.00 Indoorcycling Knapčoková		
Středa	8.15 - 9.15 Indoorcycling Knapčoková					
Čtvrtek	8.15 - 9.15 Indoorcycling Knapčoková		17.00 - 18.00 Flamenco (obsazeno)	18.00 - 19.00 Flamenco (obsazeno)		

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

Aktualizováno: 11.2.2025

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

<https://ascup.upol.cz>