

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 18.9. - 15.12.2023 ZIMNÍ 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 sebeobranu Petráš	16.00 - 17.00 Gymbally Grácová	17.00 - 18.00 Step aerobik Grácová	18.00 - 19.00 Kruhový trénink Přikrylová		
Úterý		9.00 - 11.30 uzavřená skupina	15.00 - 16.00 Jóga Sedlářová	16.00 - 17.00 Bodyforming (posilování) Grácová	17.00 - 18.00 Gymstick 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 Grácová	17.00 - 18.00 Pilates Černá	18.00 - 19.30 Line Dance Fasnerová		
Čtvrtek	8.00 - 9.00 Ranní jóga Metelková	9.00 - 11.30 uzavřená skupina		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: 18. 9. 2023

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 18.9. - 15.12.2023 ZIMNÍ 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 Černá	17.00 - 18.00 Jóga Metelková	18.00 - 19.00 Karate Wado Maveekumbura		
Úterý			16.00 - 17.00 uzavřená skupina	17.00 - 18.00 uzavřená skupina	18.00 - 19.00 Latino mix-páry Kubíčková	19.00 - 20.00 Společenský tanec Kubíčková	
Středa				17.00 - 18.00 uzavřená skupina	18.00 - 19.00 Tabata Lysáková	19.00 - 20.00 Orientální tance (začátečníci) Sýkorová	20.00 - 21.30 Tango Argentino (praktika) Macháčková
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: 19. 10. 2023

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 18.9. - 15.12.2023 ZIMNÍ 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 Čubrlová		18.00 - 19.30 Argentinské tango - KURZ Macháčková		
Středa		16.00 - 17.00 Indoorcycling Čubrlová	17.00 - 18.00 Indoorcycling Stručovská	18.00 - 19.00 Indoorcycling Stručovská		19.15 - 20.45 uzavřená skupina
Čtvrtek			17.00 - 18.00 uzavřená skupina	18.00 - 19.00 uzavřená skupina		

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

Aktualizováno: 17. 10. 2023

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

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

Upozornění: Argentinské tango = KURZ - nejprve rezervovat, poté zaplatit (probíhá od 10.10.2023)