

# 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 23.9. - 20.12. 2024 ZIMNÍ 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 Kundaliní jóga Petrovska	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 Permanento (funkční cvičení) Fasnerová	19.00 - 20.30 Line Dance Fasnerová	
Úterý	8.00 - 9.00 Power jóga Pacolová		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 Zumba Iurtseva		
Středa	8.00 - 9.00 Ranní jóga Sedlářová			16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Kangoo jumping (kapacita 7 míst) Grácová	18.00 - 19.00 Aerobik Příkrylová	19.00 - 20.00 Kruhový trénink Příkrylová	
Čtvrtek				16.00 - 17.00 Zdravá záda Pánková	17.00 - 18.00 Pilates Fasnerová			
Pátek			14.30 - 16.45 U3V Tai-chi (obsazeno)					

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

Aktualizováno: 16.9.2024

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 23.9. - 20.12. 2024 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				17.00 - 18.00 Jóga Metelková	18.00 - 19.00 Karate Wado Maveekumbura		
Úterý			16.00 - 17.00 Power jóga Pacolová	17.00 - 18.00 Fitness jóga Petrovska	18.00 - 19.00 Latino mix Přidalová	19.00 - 20.00 Latino mix ENG Přidalová	
Středa			16.00 - 17.00 Tai-chi (obsazeno)	17.00 - 18.00 Tai-chi (obsazeno)	18.00 - 19.00 Taekwon-Do Petrovskiy		
Čtvrtek	9.00 - 10.30 Karate (obsazeno)	12.30 - 14.00 Karate (obsazeno)	16.00 - 17.00 Karate (obsazeno)	17.00 - 18.00 Karate (obsazeno)	18.00 - 19.00 Karate Wado Maveekumbura		

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

Aktualizováno: 16.9.2024

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 23.9. - 20.12. 2024 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			17.00 - 18.00 Indoorcycling Fasner	18.00 - 19.00 Indoorcycling Stručovská		
Úterý			17.00 - 18.00 Indoorcycling Knapčoková	18.00 - 19.00 Indoorcycling Knapčoková		
Středa			17.00 - 18.00 Indoorcycling Fasner	18.00 - 19.00 Indoorcycling Fasner		
Čtvrtek			17.00 - 18.00 Flamenco (obsazeno)	18.00 - 19.00 Flamenco (obsazeno)		

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

Aktualizováno: 16.9.2024

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

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