



### Rezervace na [www.SPORTUJ.UPOL.cz](http://www.SPORTUJ.UPOL.cz)

Vstup je možný pouze s předplaceným kreditem "AKADEMIK - základní kredit"  
UPOL Studenti, zaměstnanci 70 Kč/lekce; VEŘEJNOST 100 Kč/lekce  
Lekce, které nebudou obsazeny min. 4 osobami, budou zrušeny.

#### Záložka „Skupinové lekce“

PONDĚLÍ	18.00 - 19.00	Karate Wado	Ruwan	Václavky
ÚTERÝ	16.00 - 17.00	Kangoo jumping	Fasnerová	Účko
	17.00 - 18.00	Aerobik	Přikrylová	Účko
	18.00 - 19.00	Kruhový trénink	Přikrylová	Účko
	16.00 - 17.00	Indoorcycling	Knapčoková	17. listopadu
	17.00 - 18.00	Indoorcycling	Knapčoková	17. listopadu
STŘEDA	08.00 - 09.00	Ranní jóga	Sedlářová	Účko
ČTVRTEK	16.00 - 17.00	Zdravá záda	Pánková	Účko

#### Záložka „Halové sporty“

STŘEDA	18.30 - 20.00	Volejbal	Hnilica	SH 1-3
ČTVRTEK	14.15 - 15.30	Badminton	Rohleder	SH 4
	19.00 - 20.30	Basketbal	Balaban	Hynaisova T1
PÁTEK	20.00 - 21.30	Volejbal zaměstnanci	Hnilica	SH 1-3

#### Záložka „Jiu-Jitsu“ UPOL 90 Kč/lekce; VEŘEJNOST 120 Kč/lekce

ÚTERÝ	16.30 - 17.30	Jiu-Jitsu/Self-defense	Burdiyan	ABJJA, OD Koruna
STŘEDA	18.30 - 19.30	Jiu-Jitsu	Burdiyan	ABJJA, OD Koruna Zámečnická 2
	19.30 - 20.30	NoGi Grappling		
ČTVRTEK	16.00 - 17.00	Jiu-Jitsu/Self-defense	Burdiyan	ABJJA, OD Koruna

#### Záložka „Venkovní sporty“

PONDĚLÍ	14.00 - 15.00	Tenis - LEKCE	Vaculík J.	Kurty Hynaisova
	18.00 - 20.00	Frisbee - ZDARMA	Luft	trávník před kol. E. Rošického
STŘEDA	16.30 - 18.00	Padleboard	Fasnerová	Poděbrady, hl.pláž
ČTVRTEK	17.00 - 18.30	Lacros - ZDARMA	Unzeitig	Čechovy sady, u sochy B.Němcové
	18.00 - 20.00	Frisbee - ZDARMA	Luft	trávník před kol. E. Rošického