

# Skupinové lekce ASC UP

SPORTUJ.UPOL.CZ

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

Rozvrh ASC UP platný od 19.9. - 16.12.2022 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 sebeobrany Petráš	16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Tabata Grácová	18.00 - 19.00 Funkční cvičení Černá	19.00 - 20.00 Párová akrobacie Válková	20.00 - 21.00 Wheel yoga (kapacita 20 míst) Válková	
Úterý	8.00 - 9.30 Základy sebeobrany Petráš			16.00 - 17.00 Step aerobik (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Gymstick (kapacita 40 míst) Grácová	18.00 - 19.00 Funkční trénink Machálková	19.00 - 20.00 Zumba Iurtseva	20.00 - 21.00 Kruhový trénink Hrakhovska	
Středa	8.00 - 9.00 Ranní jóga Sedlářová (od 5.10.2022)			16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Funkční trénink Bojková (od 5.10.2022)	18.00 - 19.00 Funkční cvičení Černá	19.00 - 20.00 Tabata Lysáková	20.00 - 21.00 Meditace Sedlářová (od 5.10.2022)	
Čtvrtek	8.00 - 9.00 Ranní jóga Metelková				17.00 - 18.00 Zdravá záda Pánková		18.30 - 19.30 Kruhový trénink Černá		
Pátek			15.00 - 16.30 uzavřená skupina						

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

Aktualizováno: 4.10.2022

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

[www.akademikolomouc.cz](https://www.akademikolomouc.cz)

Rozvrh ASC UP platný od 19.9. - 16.12.2022 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 - 21.00	
Pondělí			15.00 - 16.00 uzavřená skupina		17.00 - 18.00 Jóga Metelková	19.00 - 20.00 Karate Wado Maveekumbura	19.00 - 20.00 Výrazový tanec (jazz) Kubičková		
Úterý				16.00 - 17.00 uzavřená skupina	17.00 - 18.00 uzavřená skupina	18.00 - 19.00 Pilates Černá	19.00 - 20.00 Latino mix-páry Kubičková	20.00 - 21.00 Latino solo Kubičková	
Středa	9.00 - 10.30 uzavřená skupina				17.00 - 18.00 Společenský tanec (začátečníci) Kubičková	18.00 - 19.00 Společenský tanec (pokročilí) Kubičková	19.00 - 20.30 Moderní tanec Voznicová (od 5.10.2022)		
Čtvrtek	10.15 - 11.45 uzavřená skupina		14.00 - 15.30 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: 27.9.2022

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

[www.akademikolomouc.cz](https://www.akademikolomouc.cz)

Rozvrh ASC UP platný od 19.9. - 16.12.2022 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 Machálková (od 3.10.2022)	18.00 - 19.00 Indoorcycling Machálková (od 3.10.2022)			
Úterý						19.00 - 20.00 Indoorcycling Stručovská		
Středa					18.15 - 19.15 Indoorcycling Bojková (od 5.10.2022)		19.30 - 21.30 uzavřená skupina	

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

Aktualizováno: 23.9.2022

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

[www.akademikolomouc.cz](https://www.akademikolomouc.cz)