

Záložka "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 9.2. - 7.5. 2026 LETNÍ SEMESTR

Tělocvična - ÚČKO (kolej Gen. Svobody)

	8.00 - 9.00	10.00 - 15.00	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			15.00 - 16.00 Jóga Sedlářová	16.00 - 17.00 Kruhový trénink Grácová (od 16.2.)	17.00 - 18.00 Step aerobik (kapacita 40 míst) Grácová od 16.2.		19.00 - 20.00 Pilates Filipenko	20.00 - 21.00 Relaxační jóga Kriegová
Úterý	8.00 - 9.00 Fitness jóga Petrovská		15.00 - 16.00 Power jóga Filipenko	16.00 - 17.00 Tabata Grácová (od 16.2.)	17.00 - 18.00 Kangoo jumping (kapacita 7 míst) Grácová od 16.2.	18.00 - 19.00 Zumba Iurtseva		
Středa	8.00 - 9.00 Ranní jóga Sedlářová	10.00 - 11.00 U3V (obsazeno)		16.00 - 17.00 Zdravá záda Pánková	17.00 - 18.00 Pilates Fasnerová	18.00 - 19.00 Line Dance Fasnerová	19.00 - 20.00 Hatha jóga Kriegová	
Čtvrtek	8.00 - 9.00 Dynamická meditace Petrovská							
Pátek			14.30 - 16.00 U3V Tai-chi (obsazeno)					

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

Aktualizováno: 22.1.2026

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 9.2. - 7.5. 2026 LETNÍ SEMESTR

Koleje B. Václavka

	8.00 - 9.00	10.00 - 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		10.30 - 12.00 12.15 - 13.45 U3V (obsazeno)			17.00 - 18.00 Jóga Metelková	18.00 - 19.00 Břišní tance Haddad (od 16.2.)	19.00 - 20.30 Contemporary Dynžíková	
Úterý					17.00 - 19.00 Zpět do tanečních Dubovcová & Košťál	19.00 - 20.00 Latino mix Přidalová	20.00 - 21.30 Contemporary & Street Dance Lexmanová	
Středa				16.00 - 17.00 Fit Orient Filipi	17.00 - 18.00 Taneční technika Dynžíková	18.00 - 19.00 Dance aerobic Chybíková		
Čtvrtek		9.00 - 10.30 Karate (obsazeno)				18.00 - 19.00 Karate Wado Maveekumbura	19.00 - 20.00 Chvilka pro tělo (vědomé protažení) Lexmanová	
Pátek			15.00 - 16.00 Pickleball hra (bez lektora)	16.00 - 17.00 Pickleball hra (bez lektora)	17.00 - 18.00 Fit Orient Filipi			

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

Aktualizováno: 22.1.2026

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 9.2. - 7.5. 2026 LETNÍ SEMESTR

Koleje 17. listopadu

	8.00 - 9.00		10.00 - 15.00		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		8.15 - 9.15 Indoorcycling Knapčoková					17.00 - 18.00 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					17.00 - 18.00 Indoorcycling Fasner	18.00 - 19.00 Indoorcycling Fasner		
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: 22.1.2026

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

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