

Záložka "FIT-KO Kočířovi - lekce"

www.SPORTUJ.UPOL.cz

Rozvrh ASC UP platný od 22.9. - 19.12. 2025 ZIMNÍ SEMESTR

FIT-KO ve Sportcentru BEST - Dolní Hejčínská 36, Olomouc

UPOL Studenti, zaměstnanci 130 Kč/lekce; VEŘEJNOST 150 Kč/lekce - "AKADEMIK - základní kredit"

	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00	21.00 - 22.00
Pondělí		17.00 - 18.00 Jumping - trampolínky	18.00 - 19.00 Jumping - trampolínky	19.00 - 20.00 TRX		
Úterý			17.45 - 18.45 Jumping - trampolínky			
Středa			18.30 - 19.30 Jumping - trampolínky			
			18.30 - 19.30 Kettlebell (od 8.10.2025)			
Čtvrtek				19.00 - 20.00 TRX		
Pátek		17.00 - 18.00 Jumping - trampolínky				
Sobota						
Neděle			17.30 - 18.30 Kettlebell (od 12.10.2025)			

Změna programu vyhrazena.

Aktualizováno: 18.9.2025

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

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

Záložka "FIT-KO Kočířovi - posilovna"

UPOL Studenti, zaměstnanci 90 Kč/vstup; VEŘEJNOST 120 Kč/vstup - "AKADEMIK - základní kredit"

UPOL 130 Kč/lekce s trenérem; VEŘEJNOST 150 Kč/lekce s trenérem - "AKADEMIK - základní kredit"

	7.00 - 18.00			18.00 - 21.00		
Pondělí		8.00 - 16.30 Posilovna - vstup (jedna hodina)			18.30 - 20.30 Posilovna - vstup (jedna hodina)	
	7.30 - 8.30 Fitness s trenérem (od 6.10.2025)		10.00 - 11.00 Fitness s trenérem (od 6.10.2025)			
Úterý		8.00 - 16.30 Posilovna - vstup (jedna hodina)			18.30 - 20.30 Posilovna - vstup (jedna hodina)	
Středa		8.00 - 16.30 Posilovna - vstup (jedna hodina)			18.30 - 20.30 Posilovna - vstup (jedna hodina)	
	7.30 - 8.30 Fitness s trenérem (od 8.10.2025)		10.00 - 11.00 Fitness s trenérem (od 8.10.2025)			
Čtvrtek		8.00 - 16.30 Posilovna - vstup (jedna hodina)			18.30 - 20.30 Posilovna - vstup (jedna hodina)	
Pátek		7.30 - 20.30 Posilovna - vstup (jedna hodina)				
Sobota		9.00 - 12.00 Posilovna - vstup (jedna hodina)				
Neděle		9.00 - 12.00 Posilovna - vstup (jedna hodina)			16.30 - 20.30 Posilovna - vstup (jedna hodina)	

Změna programu vyhrazena.

Aktualizováno: 18.9.2025

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

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