

# Skupinové lekce ASC UP

SPORTUJ.UPOL.CZ

UPOL Studenti, zaměstnanci 50 Kč/lekce; VEŘEJNOST 80 Kč/lekce - "AKADEMIK - základní kredit"

Rozvrh ASC UP platný od 14.2. - 13.5.2022 LETNÍ 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			14.30 - 16.00 Základy sebeobrany Petráš	16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Body styling Grácová	18.00 - 19.00 Pilates Šidlová			
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 Pilates Šidlová	19.00 - 20.00 Pilates Sedláková	20.00 - 21.00 Zumba Iurtseva	
Středa	8.00 - 9.00 Ranní jóga Sedlářová			16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Funkční trénink Horálková	18.00 - 19.00 Zumba Iurtseva	19.00 - 20.00 Wheel yoga (kapacita 20 míst) Válková		
Čtvrtek	8.00 - 9.00 Ranní jóga Metelková				17.00 - 18.00 Zdravá záda Pánková				

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

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

Aktualizováno: 8.3.2022

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

Rozvrh ASC UP platný od 14.2. - 13.5.2022 LETNÍ SEMESTR

## Koleje B. Václavka

	7.00 - 8.00		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 uzavřená skupina		17.00 - 18.00 Jóga Metelková	18.00 - 19.00 Přirozený pohyb Juříková	19.00 - 20.00 Výrazový tanec (jazz) Kubíčková		
Úterý				16.00 - 17.00 uzavřená skupina	17.00 - 18.00 uzavřená skupina	18.00 - 19.00 Dancehall Králičková	19.00 - 20.00 Brazilský zouk-páry (začátečníci) Juříková	20.00 - 21.00 Brazilský zouk-páry (mírně pokročilí) Juříková	
Středa		9.00 - 10.30 uzavřená skupina		16.00 - 17.00 Jóga Ženatá	17.00 - 18.00 Společenský tanec (začátečníci) Kubíčková	18.00 - 19.00 Společenský tanec (pokročilí) Kubíčková	19.00 - 20.00 Ladies styling Juříková		
Čtvrtek		9.00 - 10.30 uzavřená skupina		16.00 - 17.00 uzavřená skupina	17.00 - 18.00 uzavřená skupina				

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

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

Aktualizováno: 8.3.2022

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

Rozvrh ASC UP platný od 14.2. - 13.5.2022 LETNÍ 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					18.00 - 19.00 Indoorcycling Bojková	19.00 - 20.00 Indoorcycling Bojková		
Úterý					18.00 - 19.00 Indoorcycling Stručovská	19.00 - 20.00 Indoorcycling Stručovská		
Středa					18.15 - 19.15 Indoorcycling Horálková		19.30 - 21.30 uzavřená skupina	

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

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

Aktualizováno: 11.2.2022

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