



SPORTOVNÍ DEN UP

ÚTERÝ 7. KVĚTNA 2024

| NABIDKA AKTIVIT "UVNITR" | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------|--------------------|
| MÍSTO | ČAS | SPORT | LEKTOR | KAPACITA |
| Účko | 08.00 - 09.00 | Ranní jóga | Sedlářová | 50 osob |
| | 09.00 - 10.00 | Kangoo jumping/step aerobik | Fasnerová /Grácová | 14 osob |
| | 10.00 - 11.00 | | | 14 osob |
| | 11.00 - 12.00 | Pilates | Fasnerová | 50 osob |
| | 12.00 - 13.00 | Sebeobrana | Mocek | 20 osob |
| Budova PŘF, 6. patro - vestibul | 13.00 - 15.00 | Stiga hokej | Tomáščík | 16 osob |
| Kol. 17. listopadu | 16.00 - 17.00 | Indoorcycling | Knapčoková | 15 osob |
| | 17.00 - 18.00 | | | 15 osob |
| SH (1-3) velká plocha | 8.00 - 8.30 zápis 8.30 - 12.30 | Volejbal - turnaj smíšených trojic | Bednář | družstva (3) |
| | 13.00 - 15.00 | Netradiční hry: Lakros, Kinball - hra s XXL míčem | Nemrava | 36 osob |
| | 15.00 - 16.30 | Basketbal | Balaban | 30 osob |
| | 16.30 - 23.00 | Futsal - turnaj | Rulík | 16 osob |
| SH 4 malá plocha | 13.00 - 15.00 | Badminton | Rohleder | 16 osob |
| | 15.00 - 16.30 | Pickleball | Mynaříková | 20 osob |
| | 16.30 - 23.00 | Florbal - turnaj | Němčík | družstva (4+1) |
| SH UP Akademik Fitness | 09.00 - 21.00 | Fitness | obsluha Fitness | 15 osob (á 1 hod.) |
| | 10.00 - 20.00 | Sauna | | 10 osob (á 2 hod.) |
| Flash Wall, Chválkovice 615 | 13.00 - 14.30 | Sportovní lezení | Bundil | 6 osob |
| | 14.30 - 16.00 | | | 6 osob |
| | 13.00 - 16.00 | Volné lezení na lezecké stěně | | 10 osob |

| NABIDKA AKTIVIT "VENKU" | | | | |
|---|--------------------------------------|--|--|--------------------|
| MÍSTO | ČAS | SPORT | LEKTOR | KAPACITA |
| Sjezd řeky z Hynkova | sraz u loděnice 08.00 - 16.00 | Kanoistika | Navrátil, Součková, Skrbek, Fialová | 35 osob |
| Kurty Hynaisova | 07.00 - 11.00 | Tenis - zaměstnanci | Novotník | 2-4 osoby/kurt |
| | 11.00 - 15.00 | Tenis - studenti | Novotník | 2-4 osoby/kurt |
| Lovecká chata, Poděbrady | sraz u loděnice 10.00 - 14.00 | Koloběžky | Fasnerovi | 25 osob |
| Beachvolejbal za tenis. kurty TJ Milo | 12.30 - 13.00 zápis 13.00 - 16.00 | Beachvolejbal - turnaj smíšených trojic | Hnilica | 48 osob |
| Poděbrady hlavní pláž | 14.00 - 16.00 | Padleboard | Fasnerová | 16 osob |
| Chomoutovské jezero, ul. Písečná | 15.00 - 18.00 | Jachting | Utíkal | 20 osob |
| Areál SH - trávník před k. Rošického | 14.00 - 15.30 | Frisbee ultimate | Luft | 15 osob |
| | 15.30 - 17.00 | | | 15 osob |
| Areál SH - trávník za k. E.Rošického | 14.30 - 16.00 | Archery arena | Valenta | 12 osob |
| | 16.00 - 17.30 | | | 12 osob |
| Areál SH - kurty, antuka | 15.00 - 17.00 | Nohejbal trojic | Pospíšil | družstva (3) |
| Areál SH venkovní lukostřelnice | 15.00 - 18.00 | Lukostřelba | trenéři lukostřelby | 12 osob (á 1 hod.) |
| Areál SH UP trávník před loděnicí ASC UP | 15.00 - 18.00 | Discgolf, Fotbálek, Speedminton, Badminton, Ringo, Krokot, Petangue, Kubb, Mölki, Spikeball | materiál k zapůjčení, bez obsluhy | bez rezervace |
| | 15.00 - 18.00 | Pro děti - sportovní a výtvarný program, skákací hrad | | bez rezervace |
| | 15.00 - 22.00 | Občerstvení (kofola, pivo, gril, guláš) | | |
| | 18.30 | LOSOVÁNÍ CEN Při absolvování kteréhokoliv sportu z nabídky Sportovního dne UP dostanete dva STEJNÉ LÍSTKY. Jeden si ponechejte pro kontrolu a druhý přijďte hodit do osudí!! | | |
| | 19.00 - 22.00 | Živá hudba | | |