



# SPORTOVNÍ DEN UP

## STŘEDA 14. 5. 2025

NABÍDKA AKTIVIT "UVNITŘ"				
MÍSTO	ČAS	SPORT	LEKTOR	KAPACITA
Účko	08.00 - 09.00	Ranní jóga	Sedlářová	50 osob
	09.00 - 10.00	Kruhový trénink	Grácová	40 osob
	10.00 - 11.00	Step aerobik	Grácová	40 osob
	11.00 - 12.00	Pilates	Filipenko	50 osob
	12.00 - 13.00	Jóga	Metelková	50 osob
Václavky	09.00 - 10.00	Zdravá záda	Pánková	50 osob
	10.00 - 11.00	Latino mix	Přidalová	30 osob
	11.00 - 12.00	Tae - bo	Petrovská	40 osob
Budova PŘF, 6. patro - vestibul	14.00 - 16.00	Stiga hokej	Tomáščík	16 osob
Kol. 17. listopadu	9.00 - 10.00	Indoorcycling	Knapčoková	15 osob
	10.00 - 11.00			15 osob
	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 (trojice)
	13.00 - 15.00	Netradiční hry: Lakros, Kinball - hra s XXL míčem	Nemrava	36 osob
	15.30 - 16.30	Basketbal	Balaban	30 osob
	16.30 - 23.00	Futsal - turnaj	lektor ASC	družstva (5+1)
SH 4 malá plocha	12.30 - 13.45	Badminton	Rohleder	16 osob
	13.45 - 15.00			16 osob
	15.00 - 16.30	Pickleball	Kruzman	20 osob
	16.30 - 23.00	Florbal - turnaj	Němčík	družstva (4+1)
SH UP Akademik Fitness	09.00 - 10.00	Kruhový trénink s trenérem	Sedlák	8 osob
	10.00 - 11.00			8 osob
	09.00 - 21.00	Fitness	obsluha Fitness	15 osob (á 1 hod.)
	10.00 - 20.00			Sauna
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

NABÍDKA AKTIVIT "VENKU"				
MÍSTO	ČAS	SPORT	LEKTOR	KAPACITA
Sjezd řeky z Hynkova	sraz u loděnice 08.00 - 16.00	Kanoistika	Navrátil, Součková, Skrbek, Fialová	32 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 9.00 - 12.00	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	Fasnerovi	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	Smílková	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)		
	18.30	LOSOVÁNÍ CEN Při absolvování kteréhokoliv sportu z nabídky SD UP dostanete dva STEJNÉ LÍSTKY. Jeden si ponechejte pro kontrolu a druhý přijďte hodit do osudí!!		
	19.00 - 22.00	Hudba		