

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 22.9. - 19.12. 2025 ZIMNÍ 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		10.30 - 12.00 12.00 - 13.30 14.00 - 15.30 U3V (obsazeno)		16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Body Form (posilování) Grácová	18.00 - 19.00 Kardio cvičení (švihadlo) Fasner	19.00 - 20.00 Pilates Filipenko	20.00 - 21.00 Večerní jóga Kriegová
Úterý	8.00 - 9.00 Kundalini jóga Petrovská		15.00 - 16.00 Jóga Sedlářová	16.00 - 17.00 Kruhový trénink Grácová	17.00 - 18.00 Step aerobik (kapacita 40 míst) Grácová	18.00 - 19.00 Zumba Iurtseva	19.00 - 20.00 Wheel yoga Válková	20.00 - 21.00 Párová akrobacie Válková
Středa	8.00 - 9.00 Ranní jóga Sedlářová	10.00 - 11.00 U3V (obsazeno)		15.00 - 16.00 Hatha jóga Filipenko	16.00 - 17.00 Tabata Grácová	17.00 - 18.00 Kangoo jumping (kapacita 7 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Tae - bo Petrovská	19.00 - 20.00 Hatha jóga Kriegová
Čtvrtek				16.00 - 17.00 Zdravá záda Pánková		17.30 - 18.30 Pilates Fasnerová (od 2.10.2025)		
Pátek			14.30 - 16.00 U3V Tai-chi (obsazeno)					

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

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

Aktualizováno: 15.9.2025

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

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

Koleje B. Václavka

	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					17.00 - 18.00 (od 6.10.2025) Jóga Metelková	18.00 - 19.00 Břišní tance Haddad	19.00 - 20.00 Klímová Contemporary	
Úterý				16.00 - 17.00 Dance aerobik Chybíková	17.00 - 18.00 Zpět do tanečních (začátečníci) Dubovcová&Košťál	18.00 - 19.00 Zpět do tanečních (pokročilí) Dubovcová&Košťál	19.00 - 20.00 Latino mix Přidalová	
Středa						17.30 - 19.00 Line Dance Fasnerová (od 1.10.2025)	19.00 - 20.00 Dance Fusion Šimková	20.00 - 21.00 Contemporary & Street Dance Lexmanová
Čtvrtek		9.00 - 10.30 Karate (obsazeno)		16.00 - 17.00 Pickleball hra (bez lektora)	17.00 - 18.00 Pickleball hra (bez lektora)	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)				

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

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

Aktualizováno: 15.9.2025

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

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

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

Aktualizováno: 15.9.2025

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