

FITNESS – POSILOVNA

GARANT termínu ve čtvrtek (tj. „Posilovna 1“): Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Pravidelná návštěva posilovny; možnost využít další formy fitness – skupinové vedené lekce (TRX, funkční trénink, jóga, fitbox...).

POSILOVNA 1

Den v týdnu: **STŘEDA**

Čas: **8:00 – 9:30**

Termín od – do: 7. 2. – 24. 4. 2024

Místo konání: Fitness Klub Filip, Jana Masaryka 1713, 500 12 Hradec Králové

Kapacita: 30 studentů

Cena, platba: Zvýhodněné vstupné pro studenty FIM si studenti hradí sami formou permanentky na 12 vstupů/600 Kč (50 Kč lekce)

Přihlášky: <http://stag.uhk.cz>

Vybavení: Sportovní oblečení a čistá sportovní obuv

INFORMACE PRO STUDENTY, KTEŘÍ ABSOLVUJÍ POHA POSILOVNU POPRVÉ:

Termín úvodní povinné lekce: Ve **STŘEDU 7. 2. 2024.**

První trénink nutno absolvovat v daném termínu, kdy budou vysvětlena pravidla a požadavky.

Nutno přijít na přesný čas.

Pokud byste se nemohli dostavit na 1. termín 7. 2., je potřeba se omluvit a domluvit emailem – **náhradní termín** úvodní povinné lekce bude: **ve STŘEDU 14. 2. 8:00 – 9:30**

- **Pro možnost individuálních termínů docházky:** Vytvoření individuálního cvičebního plánu, ukázka vlastních cviků a konzultace. Po splnění vstupních požadavků a schválení cvičebního plánu bude moci student ev. dále navštěvovat fitcentrum ve vybraných termínech individuálně. Podmínkou však je absolvování výše popsání úvodní lekce, představení svých plánů a vlastního cvičení.
- **Je také možnost POHA fitness absolvovat tím, že budete chodit na skupinové lekce s instruktorem, dle nabídky fitcentra** (kickbox, TRX, jóga, funkční trénink...) – termíny dle aktuální týdenní nabídky – v tom případě není potřeba předkládat cvičební plán. Skupinové lekce a individuální cvičení v posilovně lze i libovolně kombinovat.

INFORMACE PRO STUDENTY, KTEŘÍ JIŽ POHA POSILOVNU MĚLI ZAPSANOU A ÚSPĚŠNĚ ABSOLVOVALI:

Studenti, kteří již **ZÍSKALI ZÁPOČET** z POHA fitness v předchozích semestrech (mají zápočet zapsaný ve STAGu) nemusí na úvodní hodinu chodit, pokud se jim např. kryje s jinou výukou a mohou cvičit individuálně ve Fitfilip v čase, který jim vyhovuje. Platí jen pro studenty řádně zaregistrované ve STAGu.

POZOR NUTNÉ: je potřeba se nejpozději v průběhu prvních dvou týdnů výuky domluvit s garantem na individuálním plánu tréninku (osobně na úvodní hodině, osobně v konzultačních hodinách nebo emailem) a doložit datum získání zápočtu v předchozích semestrech. Bez včasné

domluvy a odsouhlasení individuálního tréninku (nejpozději do: konce února) nelze později nárokovat udělení zápočtu!!!

Pravidla pro udělení a zapsání zápočtu: Pro získání zápočtu POHA nutno absolvovat minimálně 10 lekcí. Po absolvování minimálně 10 lekcí si student sám vytiskne docházku z elektronického systému FitFilip a odevzdá ji osobně garantovi nejlépe přímo na některém z posledních střeďečnících termínů, případně potom ve vypsáných konzultačních hodinách ve škole. Další možností je předložit osobně docházku prostřednictvím přihlášení se k účtu FitFilip ve svém mobilním telefonu, bez nutnosti tisku.

DŮLEŽITÉ: Docházka MUSÍ BÝT PRAVIDELNĚ ROZLOŽENA v průběhu semestru, s důrazem na zachování pravidelnosti pohybové aktivity, tj. 1 - 2x týdně. Nelze odchodit všechny vstupy např. za dva týdny a po zbytek semestru nedělat nic... naopak pokud ale chcete cvičit více, po celý semestr chodit cvičit pravidelně např. 3x týdně, je dojednáno, že si studenti POHA mohou permanentku na 10 vstupů za cenu 600 Kč/12 vstupů koupit opakovaně vícekrát za semestr.

Dále je nutné se seznámit s rezervačními pravidly a informačním systémem fitcentra. Při první návštěvě fitcentra na recepci proběhne platba, registrace a přidělení přihlašovacích údajů do elektronického systému FitFilip. Pokud nechcete čekat frontu, doporučuji provést platbu a registraci kdykoliv v otevírací době fitness centra v předstihu před prvním setkáním.

Dotazy: v konzultačních hodinách osobně nebo emailem: dagmar.hrusova@uhk.cz

Užitečné odkazy: <http://www.fitnessfilip.cz/>