

FITNESS – POSILOVNA 3

GARANT termínu ve čtvrtek (tj. „Posilovna 3“): Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

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

POSILOVNA 3

- **nově přidáný termín**
- **jen pro studenty vyšších ročníků FIM, kteří již POHA posilovnu měli zapsanou a úspěšně absolvovali**

(POZN: pro ostatní byl vypsán termín Posilovna 1 nebo Posilovna 2)

Den v týdnu: STŘEDA

Čas: 9:30 – 11:00

Termín od – do: 7. 2. – 24. 4. 2024

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

Kapacita: 20 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:

Tento termín je pouze pro studenty, **kteří již ZÍSKALI ZÁPOČET z POHA fitness** v předchozích semestrech (mají zápočet zapsaný ve STAGu).

Student/ka se seznámí s pravidly pro udělení a zapsání zápočtu (viz níže). Úvodní hodina: STŘEDA 7. 2. 9:30 nebo 14. 2. 9:30. Pokud ale nepotřebujete konzultaci cvičení, lze pouze potvrdit garantovi emailem, že máte zájem o cvičení v posilovně a domluvit se na předání/nebo zaslání vlastního individuálního tréninkového plánu (viz níže). Dále již lze cvičit individuálně ve Fitfilip v čase, který rozvrhově vyhovuje do výuky.

Platí jen pro studenty zaregistrované na termín Posilovny 3 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). Bez domluvy na začátku semestru nelze později nárokovat udělení zápočtu. Odsouhlasení individuálního tréninkového plánu: nejpozději do konce února!!!

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 střeďečních 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/>

Těším se na viděnou!

D. Hrušová