

POHA	Začátek	Čas	Kap.	Cena
Futsal	po 5. 2.	8:15 - 9:45	32	300,-Kč
Volejbal	po 5. 2.	11:30 - 13:00	45	300,-Kč
Squash 1	st 7. 2.	8:30 - 9:30	8	600,-Kč
Squash 2	st 7. 2.	9:00 - 10:00	11	600,-Kč
Squash 3	st 7. 2.	9:30 - 10:30	8	600,-Kč
Squash 4	st 7. 2.	10:00 - 11:00	11	600,-Kč
Stolní tenis	st 7. 2.	10:30 - 11:30	10	450,-Kč
Badminton	čt 8. 2.	11:00 - 12:00	21	700,-Kč
Spinning	6. 2.	dle termínů pro veřejnost	15	960,-Kč
Přístrojové potápění	út 6. 2.	15:30 - 18:30	min. 5	3800,-Kč

Lezení na umělé stěně 1	út 6. 2.	10:00 - 11:30	20	50,-Kč/1 vstup
Lezení na umělé stěně 2	st 7. 2.	11:30 - 13:00	20	50,-Kč/1 vstup
Pilates	po 5. 2.	10:30 - 11:30	22	220,-Kč
Funkční trénink - DNS	čt 8. 2.	13:30 - 14:30	20	220,-Kč
Kruhový trénink - CORE	po 5. 2.	11:30 - 12:30	24	220,-Kč
Zdravotní cvičení	čt 8. 2.	12:30 - 13:30	22	220,-Kč
Jumping	st 7. 2.	16:00 - 16:50	28	1050,-Kč
TRX	st 7. 2.	15:00 - 15:55	21	1050,-Kč
Fitness - posilovna 1	st 7. 2.	8:00 - 9:30	30	600,-Kč
Fitness - posilovna 2	čt 8. 2.	9:00 - 10:30	30	600,-Kč
Kondiční běhání nebo cyklistika 1	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 6.2 8:00 J 30 nebo 8.2 20:00 online MSTeams	35	zdarma

Kondiční běhání nebo cyklistika 2	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 6.2 8:00 J 30 nebo 8.2 20:00 online MSTeams	36	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 3	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 6.2 8:00 J 30 nebo 8.2 20:00 online MSTeams	37	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 4	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 6.2 8:00 J 30 nebo 8.2 20:00 online MSTeams	40	zdarma
Kurz vodních a přímořských sportů Chorvatsko	31. 5. (pá večer) - 9. 6. (ne)	přihlášky pouze se zálohou	40	přepokládaná cena cca 6000,- Kč (kemp, doprava, materiál)
Víkendovka 1 - turistika a objevování s lehkým adrenalinem...	víkend březen nebo duben 2024 - bude upřesněno	sraz v pá večer, ukončení v ne odpoledne	25	Cena dle nabídky
Víkendovka 2 - turistika a toulky přírodou	víkend květen 2024 - bude upřesněno	sraz v pá večer, ukončení v ne odpoledne	25	Cena dle nabídky

BLIŽŠÍ INFORMACE:

N:\UKAZKY_PREDMETY\POHA

a také na webu:

<https://1url.cz/@poha.uhk>

PŘIHLÁŠKY:

29. 1. – 18. 2. 2024

<https://stag.uhk.cz>

