

POHA	Začátek	Čas	Kap.	Cena
Futsal	po 9. 2.	8:00 - 9:30	30	300,-Kč
Volejbal	po 9. 2.	11:30 - 13:00	45	300,-Kč
Squash 1	st 11. 2.	8:30 - 9:30	8	660,-Kč
Squash 2	st 11. 2.	9:00 - 10:00	11	660,-Kč
Squash 3	st 11. 2.	9:30 - 10:30	8	660,-Kč
Squash 4	st 11. 2.	10:00 - 11:00	11	660,-Kč
Moderní síťové sportovní hry	st 11. 2.	11:00 - 12:00	12	500,-Kč
Badminton	čt 12. 2.	11:00 - 12:00	21	700,-Kč
Spinning	st 11. 2.	úvodní hodina 10. 2. 20:00 online MS Teams	15	1100,-Kč
Přístrojové potápění	út 17. 2.	15:30 - 18:30	min. 5	3800,-Kč
Lezení na umělé stěně 1	út 10. 2.	10:00 - 11:30	20	50,-Kč/1 vstup

Lezení na umělé stěně 2	čt 12. 2.	10:00 - 11:30	20	50,-Kč/1 vstup
Pilates/jóga	po 9. 2.	10:30 - 11:30	22	220,-Kč
CORE - kruhový trénink	po 9. 2.	11:30 - 12:30	20	220,-Kč
Zdravotní cvičení	čt 12. 2.	12:30 - 13:30	20	220,-Kč
Jóga/pilates/FYZIO	čt 12. 2.	13:30 - 14:30	18	220,-Kč
TRX	po 9. 2.	19:00 - 20:00	8	1100,-Kč
BOSU	út 10. 2.	17:30 - 18:30	10	1100,-Kč
Jumping	st 11. 2.	18:40 - 19:40	10	1100,-Kč
Fitness - posilovna 1	út 10. 2.	8:00 - 9:30	30	600,-Kč
Fitness - posilovna 2	st 11. 2.	9:00 - 10:30	30	600,-Kč
Fitness - posilovna 3 pokročilí	út 10. 2.	9:30 - 10:00	25	600,-Kč

Kondiční běhání nebo cyklistika 1	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 10.2. 8:00 J 30 nebo 17.2 20:00 online MSTeams	30	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 2	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 10.2. 8:00 J 30 nebo 17.2 20:00 online MSTeams	31	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 3	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 10.2. 8:00 J 30 nebo 17.2 20:00 online MSTeams	32	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 4	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 10.2. 8:00 J 30 nebo 17.2 20:00 online MSTeams	33	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 5	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 10.2. 8:00 J 30 nebo 17.2 20:00 online MSTeams	25	zdarma
Kurz vodních a přímořských sportů Chorvatsko	29. 5. (pá večer) - 7. 6. (ne)	přihlášky pouze se zálohou	40	přepokládaná cena cca 8000,- Kč (kemp, doprava, materiál)
Víkendovka 1 - turistika a toulky přírodou	duben/květen bude upřesněno	sraz v pá večer, ukončení v ne odpoledne	25	Cena dle nabídky
Víkendovka 2 - turistika a objevování s lehkým adrenalinem...	víkend duben 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:

2. 2. – 22. 2. 2026

<https://stag.uhk.cz>