

POHA	Začátek	Čas	Kap.	Cena
Florbal	po 21. 9.	8:00 - 9:30	28	300,-Kč
Volejbal	po 21. 9.	11:00 - 12:30	45	300,-Kč
Padel	út 29. 9.	10:00 - 11:30	18	1000,-Kč
Squash 1	st 23. 9.	8:30 - 9:30	8	660,-Kč
Squash 2	st 23. 9.	9:00 - 10:00	11	660,-Kč
Squash 3	st 23. 9.	9:30 - 10:30	8	660,-Kč
Squash 4	st 23. 9.	10:00 - 11:00	11	660,-Kč
Badminton	čt 24. 9.	11:00 - 12:00	21	700,-Kč
Spinning	po 21. 9.	povinná úvodní hodina 21. 9. 20:00 online MS Teams	15	1100,-Kč
Přístrojové potápění	út 29. 9.	15:30 - 17:30	min. 5	3800,-Kč
Gym UHK training	út 22. 9.	17:00 - 18:30	15	800,- Kč

Lezení na umělé stěně 1	út 22. 9.	10:00 - 11:30	20	60,-Kč/ 1 vstup
Lezení na umělé stěně 2	čt 24. 9.	10:00 - 11:30	20	60,-Kč/ 1 vstup
Pilates / jóga	po 21. 9.	10:30 - 11:30	20	220,-Kč
Kruhový trénink	po 21. 9.	11:30 - 12:30	20	220,-Kč
Pilates / fyzio	čt 1. 10.	13:30 - 14:30	18	220,-Kč
Zdravotní cvičení	čt 1. 10.	12:30 - 13:30	18	220,-Kč
TRX / BOSU / jumping	po 21. 9.	povinná úvodní hodina 21. 9. 20:00 online MS Teams	20	1100,-Kč
Posilovna 1	st 23. 9.	9:00 - 10:30	30	600,-Kč
Posilovna 2	čt 1. 10.	8:00 - 9:30	25	600,-Kč
Posilovna 3 - pokročilí	čt 1. 10.	9:30 - 10:00	26	600 Kč
Kondiční běhání nebo cyklistika 1	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 22. 9. 8:00 učebna J30 nebo 29. 9. 20:00 online MS Teams	35	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 2	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 22. 9. 8:00 učebna J30 nebo 29. 9. 20:00 online MS Teams	36	zdarma

Kondiční běhání nebo cyklistika 3	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 22. 9. 8:00 učebna J30 nebo 29. 9. 20:00 online MS Teams	37	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 4	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 22. 9. 8:00 učebna J30 nebo 29. 9. 20:00 online MS Teams	38	zdarma
Víkendovka 1 - turistika a toulky přírodou...	říjen bude upřesněno	sraz v pá večer, ukončení v ne odpoledne	25	cena dle nabídky ubytování
Víkendovka 2 - turistika s lehkým dobrodružstvím...	listopad bude upřesněno	sraz v pá večer, ukončení v ne odpoledne	25	cena dle nabídky ubytování
Lyžařský kurz pro pokročilé Alpy, Rakousko 4 dny lyžování	6. - 11. 1. 2027 (odjezd ve středu večer, návrat v pondělí ráno)	4 dny lyžování (4 střediska) Podrobné pokyny v propozicích	50	Předpokládná cena 9 600,- Kč studenti roč. 2001 - 2006, (9000 studentů 2007 a mladší, 12 400 studenti 2000 a starší)
Dvojitá víkendovka - horská turistika nebo lyžování pro začátečníky Jizerské hory	10. - 13. 12. (čtvrtek večer - neděle)	Podrobné pokyny v propozicích	50	předpoklad 3000,- Kč (ubyt., plná penze) + doprava a vleky (individuálně)

BLIŽŠÍ INFORMACE:

N:\UKAZKY\PREDMETY\POHA

a také na webu:

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



PŘIHLÁŠKY:

14. 9. – 4. 10. 2026

<https://stag.uhk.cz>