

FITNESS – POSILOVNA 1, 2

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Pravidelná návštěva posilovny; možnost využít další formy fitness – skupinové vedené lekce - po předchozí rezervaci konkrétních termínů (TRX, funkční trénink, jóga, kickbox...). Forma rezervace a evidence bude vysvětlena na první lekci.

Den v týdnu: Úterý
Čas: 8:00 – 9:30 (= POSILOVNA 1)
Čas: 9:30 – 11:00 (= POSILOVNA 2)
Termín od – do: 12. 2. – 10. 5. 2019

Poznámky: První lekci nutno absolvovat v daném čase. V tomto konkrétním termínu vždy cvičení nebo konzultace programu s garantem předmětu po dobu celého semestru. Pro pokročilé, pravidelně cvičící studenty, kteří předloží vlastní plán cvičení ke schválení garantovi předmětu, bude případně umožněno cvičení v individuálních termínech.

Pro individuální cvičení je však nutné se zúčastnit minimálně první (případně druhé, po domluvě emailem) lekce ve vypsáném termínu (sraz 8:00 a 9:30) – zkonzultovat a předvést svůj konkrétní tréninkový plán (+ dodat písemně) a způsob cvičení ke schválení garantem.

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

Kapacita: 20 studentů

Nutné vybavení: Sportovní oblečení a čistá sportovní obuv do tělocvičny.

Přihlášky: <http://stag.uhk.cz>

Dále je nutné se seznámit s rezervačními pravidly a informačním systémem fitcentra. Při první návštěvě fitcentra proběhne rezervace, vystavení permanentek a prohlídka fitcentra. Doporučuji absolvovat v předstihu před první lekcí. Následuje již vlastní cvičení.

Cena, platba: Zvýhodněné vstupné pro studenty FIM si studenti hradí sami formou permanentky na 12 vstupů/600 Kč (50 Kč lekce). Seznam přihlášených studentů FIM bude v recepci fitcentra. Nárok na zvýhodněné vstupné mají pouze studenti řádně přihlášení v systému <http://stag.uhk.cz>.

Pravidla pro udělení a zapsání zápočtu: Pro získání zápočtu POHA nutno absolvovat minimálně 10 lekcí. Po absolvování minimálně 10 lekcí si student vytiskne docházku ze systému fitcentra a odevzdá ji osobně garantovi nejlépe na některém z posledních středečních termínů, případně potom ve vypsáných konzultačních hodinách. Vytisknutá docházka je archivována. Vzhledem k velkému množství studentů, kteří využívají tuto pohybovou aktivitu, nebudou zápočty uznávány jiným způsobem.

Bližší informace: v konzultačních hodinách nebo emailem: dagmar.hrusova@uhk.cz

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