

FITNESS – POSILOVNA

GARANT termínu ÚTERÝ (tj. „Posilovna 1“): Mgr. David Chaloupský, Ph.D.

GARANT termínu STŘEDA (tj. „Posilovna 2“): Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

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

POSILOVNA 2

Den v týdnu: **STŘEDA**

Čas: **8:00 – 9:30**

Termín od – do: 24. 9. – 17. 12. 2025

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

Kapacita: 30 studentů

Cena, platba: Zvýhodněné vstupné pro studenty FIM si studenti hradí sami formou permanentky na 12 vstupů/600 Kč (50 Kč lekce) – **POZOR – PLATBA na recepci pouze HOTOVĚ**

Přihlášky: <http://stag.uhk.cz>

Vybavení: Sportovní oblečení a čistá sportovní obuv

INFORMACE PRO STUDENTY, KTERÍ ABSOLVUJÍ POHA POSILOVNU POPRVÉ:

Termín úvodní povinné lekce: STŘEDA 24. 9. 2025.

První trénink nutno absolvovat v daném termínu, kdy budou vysvětlena pravidla a požadavky.

Nutno přijít na přesný čas.

Pokud byste se nemohli dostavit na 1. termín 24. 9., je potřeba se omluvit a domluvit emailem – **náhradní termín** úvodní povinné lekce bude: **STŘEDA 1. 10. - zde je již potřeba mít svůj vlastní cvičební plán, podle kterého odcvičíte ukázkový trénink. (bude vysvětleno)**

- **Pro možnost individuálních termínů docházky:** Vytvoření individuálního cvičebního plánu, ukázka vlastních cviků a konzultace. Po splnění vstupních požadavků a schválení cvičebního plánu bude moci student ev. dále navštěvovat fitcentrum ve vybraných termínech individuálně. Podmínkou však je absolvování výše popsané úvodní lekce, představení svých plánů a konzultace vlastního cvičení v průběhu úvodní či náhradní - druhé lekce.
- **Je také možnost POHA fitness absolvovat tím, že budete,** TRX, jóga, funkční trénink...) – termíny dle aktuální týdenní nabídky – v tom případě není potřeba předkládat cvičební plán. Skupinové lekce a individuální cvičení v posilovně lze i libovolně kombinovat.

INFORMACE PRO STUDENTY, KTERÍ JIŽ POHA POSILOVNU MĚLI ZAPSANOU A ÚSPĚŠNĚ ABSOLVOVALI:

Studenti, kteří již ZÍSKALI ZÁPOČET z POHA fitness v předchozích semestrech (mají zápočet zapsaný ve STAGu) nemusí na úvodní hodinu chodit, pokud se jim např. kryje s jinou výukou a mohou cvičit individuálně ve FitFilip v čase, který jim vyhovuje. Platí jen pro studenty řádně zaregistrované 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) a doložit datum získání zápočtu v předchozích semestrech. Bez včasné domluvy a odsouhlasení individuálního tréninku v prvních dvou týdnech výuky v daném semestru nelze později nárokovat udělení zápočtu!!!

INFORMACE PRO VŠECHNY ZAPSANÉ STUDENTY:

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 ve vypsanych konzultačních hodinách ve škole nebo prostřednictvím emailu s přiloženým výpisem návštěv z rezervačního systému FitFilip. 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 výukového období v daném semestru (do 21. 12. 2025), 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 a 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 (v HOTOVOSTI), registrace a přidělení přihlašovacích údajů do elektronického systému FitFilip. Pokud nechcete čekat frontu, lze provést platbu a registraci kdykoliv v otevírací době fitness centra, v prvním týdnu výuky.

Dotazy: budou zodpovězeny na úvodní hodině, v konzultačních hodinách osobně nebo emailem: dagmar.hrusova@uhk.cz

Web posilovny: <http://www.fitnessfilip.cz/>