

Fitness – posilovna 3, 4

Garant předmětu: Mgr. David Chaloupský, Ph.D.

Popis: Pravidelná návštěva posilovny s možností vyzkoušet i jiné formy fitness po předchozí rezervaci konkrétních termínů (kickbox, TRX, funkční trénink...)

PRO STUDENTY, KTEŘÍ ABSOLVUJÍ POPRVÉ POHA – FITNESS:

Termín: ve středu 8:00 – 9:30 a 9:30 – 11:00 (první lekce 13. 2. 2019) – První lekci nutno absolvovat v daném termínu. V tomto konkrétním termínu vždy cvičení nebo konzultace programu s garantem předmětu na začátku 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 přesto nutné se zúčastnit minimálně první lekce ve vypsáném termínu a předvést svůj tréninkový plán a způsob cvičení ke schválení garantem předmětu.

PRO STUDENTY, KTEŘÍ ABSOLVUJÍ JIŽ NĚKOLIKÁTÝ SEMESTR POHA – FITNESS:

Studenti, kteří již získali zápočet z POHA fitness v zimním semestru 2018/19 nemusí na úvodní hodinu a mohou cvičit individuálně ve Fitfilip v čase, který jim vyhovuje. Stačí napsat mail garantovi, aby je zapsal do seznamu studentů a měli tak nárok na studentskou permanentku FIM.

Místo: Fitness Klub Filip, Jana Masaryka 1713, 500 12 Hradec Králové,
<http://www.fitnessfilip.cz/>

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

Přihlášky: <http://stag.uhk.cz>. - pro evidenci studentů ohledně studia.

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.

Kapacita: 25 studentů

Možnost vyzkoušet další formy fitness po předchozí rezervaci konkrétních termínů (kickbox, TRX, funkční trénink...). Forma rezervace a evidence bude vysvětlena na první lekci.

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 v konzultačních hodinách si přijde osobně pro zápočet.** Vytištěná docházka je archivována. Vzhledem k velkému množství studentů, kteří využívají tuto pohybovou aktivitu, nebudou zápočty uznávány jiným způsobem.

Bližší informace: v konzultačních hodinách nebo mailem david.chaloupsky@uhk.cz