

FITNESS – POSILOVNA 3 – pokročilí pouze studenti vyšších ročníků

GARANT termínu ve středa (tj. „Posilovna 3“): Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

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

POSILOVNA 3

- nově přidáný termín
- jen pro studenty vyšších ročníků FIM, kteří již POHA posilovnu měli zapsanou a úspěšně absolvovali

(POZN: pro ostatní byl vypsán termín Posilovna 1 nebo Posilovna 2)

Den v týdnu: STŘEDA

Čas: 9:30 – 11:00

Termín od – do: 24. 9. – 17. 12. 2025

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

Kapacita: 25 studentů

Cena, platba: Zvýhodněné vstupné pro studenty FIM si studenti hradí sami na recepci FitFilip formou permanentky na 12 vstupů/600 Kč (50 Kč lekce)

PLATBA na recepci pouze v HOTOVOSTI

Přihlášky: <http://stag.uhk.cz>

Vybavení: Sportovní oblečení a čistá sportovní obuv

INFORMACE:

Tento termín je pouze pro studenty, **kterí již ZÍSKALI ZÁPOČET z POHA fitness** v předchozích semestrech (mají zápočet zapsaný ve STAGu).

Student/ka se seznámí s pravidly pro udělení a zapsání zápočtu (viz níže). Úvodní hodina: **STŘEDA 24. 9. 9:30** nebo 1. 10. 9:30. Případně stejné dny v časy 8:00, společně s Posilovnou 2. Pokud ale nepotřebujete konzultaci cvičení a absolvovali jste POHA posilovnu se splněným zápočtem již v některém z předchozích semestrů, lze pouze zavčas potvrdit emailem, že máte zájem o cvičení v posilovně a domluvit se na předání/nebo zaslání vlastního individuálního tréninkového plánu (viz níže). Dále již lze cvičit individuálně ve Fitfilip v čase, který rozvrhově vyhovuje do výuky.

Platí jen pro studenty zaregistrované na termín Posilovny 3 ve STAGu!

POZOR NUTNÉ: je potřeba se nejpozději v průběhu prvních dvou týdnů výuky domluvit na individuálním plánu tréninku (osobně na úvodní hodině, osobně v konzultačních hodinách nebo emailem). Bez domluvy na začátku semestru nelze později nárokovat udělení zápočtu. Odevzdání individuálního tréninkového plánu: nejpozději do 5. 10.!!!

Pravidla pro udělení a zapsání zápočtu: Pro získání zápočtu POHA nutno absolvovat minimálně 10 lekcí. Po absolvování minimálně 10 lekcí:

- student si vytiskne docházku z elektronického systému FitFilip a odevzdá ji osobně garantovi v posilovně nebo v konzultačních hodinách na FIM
- nebo bez nutnosti tisku lze osobně ukázat docházku prostřednictvím přihlášení se k účtu FitFilip ve svém mobilním telefonu
- docházku lze jako screenshot i zaslat na mail (zbytečně neořezávejte, ať je vidět výpis ze systému, jméno...)

DŮLEŽITÉ: Docházka MUSÍ BÝT SPLNĚNA DO KONCE VÝUKOVÉ ČÁSTI SEMESTRU, tj. do 11. 5. (předložit ke kontrole můžete i později, ale odchodit do termínu) + PRAVIDELNĚ ROZLOŽENA, 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, 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.

Pokud jste nemocní a máte výpadek ve cvičení, je možné se domluvit na posunutí termínu, abyste stihli odchodit vstupy, ale pouze, pokud se ozvete a domluvíte včas.

Dále je nutné se seznámit s rezervačními pravidly a informačním systémem fitcentra. PLATBA na recepci FitFilip V HOTOVOSTI + registrace a přidělení přihlašovacích údajů do elektronického systému FitFilip. Pokud nechcete čekat frontu, doporučuji provést platbu a registraci kdykoliv v otevírací době fitness centra v předstihu před prvním setkáním.

Dotazy: v konzultačních hodinách osobně nebo emailem: dagmar.hrusova@uhk.cz

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

Těším se na viděnou!

D. Hrušová