

FITNESS – POSILOVNA 5, 6

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: Čtvrtek
Čas: 8:00 – 9:30 (= POSILOVNA 5)
Čas: 9:30 – 11:00 (= POSILOVNA 6)
Termín od – do: 26. 9. – 19. 12. 2019

Poznámky: Na první lekci prosím nutno přijít na přesný čas, tedy buď v 8:00, nebo 9:30 (je jedno, jestli máte zapsanou posil 5 nebo 6, můžete přijít v 8:00 nebo v 9:30, jak se vám to rozvrhově lépe bude hodit). Budou vysvětleny všechny podrobnosti ohledně chzení do fitka + podmínky pro udělení zápočtu! Osobní účast v prvním nebo druhém týdnu nutná podmínka! 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, viz výše – zkontrolovat a předvést svůj konkrétní tréninkový plán (+ odevzdat 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 vypsanych konzultačních hodinách. Vytisknutá docházka je archivována. Vzhledem k velkému množství studentů, kteří využívají tuto pohybovou aktivitu, nebudou zápočty uznávány jiným způsobem.

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

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