

JUMPING

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Jumping® je dynamické aerobní cvičení, na trampolínkách o průměru 125 cm s madly. Jedná se o skupinové „jumpování“, kde má každý svoji trampolínku. Podstatou cvičení jsou kombinace rychlých a pomalých poskoků, dynamických sprintů, balančních i silových prvků a také strečinku. Jumping představuje nový trend cvičení, hubnutí a zábavy.

Den v týdnu: **STŘEDA**
Čas: **16:00 – 16:55**
Termín od – do: 7. 2. – 24. 4. 2024

Místo konání: **FitStyle fitness studio**
budova YMCA, na rohu ulice, Šafaříkova 666
www.fitstyle.cz
Vstup hlavními dveřmi z ulice Šafaříkova, hned vlevo je vchod do sálu s recepcí.
Kapacita: 28
Cena: **1050 Kč/semestr**

S sebou: obuv do tělocvičny s čistou podrážkou!! sportovní oblečení, pití, ručník.

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>

POZOR - čtěte!!! Místo máte najisto rezervované až po zaplacení kurzovného!! Platba na recepci Fitstyle bude možná 15 minut před zahajovací lekcí, tedy od **15:45**. Prosím vezměte na vědomí, že pokud bez omluvy nepřijdete, může být Vaše místo nabídnuto a obsazeno jiným zájemcem. Opatření je z důvodu opakovaných problémů, kdy se stávalo se, že se studenti přihlásili na termín cvičení, následně zjistili, že se jim termín nehodí do rozvrhu, ale ani nepřišli na lekcí, ani se neodhlásili se (nebo pozdě), a místo tak zůstalo zablokované... a i když se dalším zájemcům aktivita ve STAGu zobrazovala jako obsazená, místa byla nakonec zbytečně volná a nevyužitá.

Samozřejmě pokud nemůžete na první trénink přijít kvůli nemoci a zašlete mi tuto informaci emailem, budu Vám místo rezervovat do dalšího týdne. Děkuji za pochopení. D. Hrušová

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz