

# POSILOVNA 3 – pokročilí pouze studenti vyšších ročníků

**GARANT:** Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

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

## POSILOVNA 3

- jen pro studenty vyšších ročníků FIM, kteří již POHA posilovnu měli zapsanou a úspěšně absolvovali
- pro ostatní je vypsán termín Posilovna 1 nebo Posilovna 2, případně GYM UHK training)

**Den v týdnu:** ČTVRTEK

**Čas:** 9:30 – 11:00

**Termín od – do:** 1. 10. – 17. 12. 2026

**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 formou permanentky na 12 vstupů/600 Kč (50 Kč lekce)

**PLATBA na recepci Fit Filip 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: ČTVRTEK 1. 10. 2026 9:30** nebo 8. 10. 9:30. Případně lze přijít již na čas na 8:00, společně v termínu Posilovna 2. Pokud nepotřebujete konzultaci cvičení a absolvovali jste POHA posilovnu se splněným zápočtem již v některém z předchozích semestrů, lze závčas potvrdit emailem, že máte zájem o cvičení v posilovně a předložit vlastní individuální tréninkový plán. Nezapomeňte jako součást plánu také stručně zahrnout Vaše cíle, kam v cvičení směřujete, jak toho chcete dosáhnout a zda kombinujete s jinými sportovními aktivitami. Dále již lze cvičit individuálně ve Fitfilip v čase, který rozvrhově vyhovuje do výuky.

**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). Při nesplnění vstupní konzultace ukázkového tréninkového plánu 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 18. 12. 2026 (předložit ke kontrole můžete i později ve zkouškovém období, ale odchodit nutno v termínu výukové části semestru) + docházka 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 v případě zájmu 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:** budou řešeny na úvodní hodině

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

Těším se na viděnou!

D. Hrušová