

<b>POHA</b>	<b>Začátek</b>	<b>Čas</b>	<b>Kap.</b>	<b>Cena</b>
<b>Futsal</b>	<b>po 10. 2.</b>	<b>8:00 - 9:30</b>	<b>32</b>	<b>300,-Kč</b>
<b>Volejbal</b>	<b>po 10. 2.</b>	<b>11:30 - 13:00</b>	<b>45</b>	<b>300,-Kč</b>
<b>Squash 1</b>	<b>st 12. 2.</b>	<b>8:30 - 9:30</b>	<b>8</b>	<b>600,-Kč</b>
<b>Squash 2</b>	<b>st 12. 2.</b>	<b>9:00 - 10:00</b>	<b>11</b>	<b>600,-Kč</b>
<b>Squash 3</b>	<b>st 12. 2.</b>	<b>9:30 - 10:30</b>	<b>8</b>	<b>600,-Kč</b>
<b>Squash 4</b>	<b>st 12. 2.</b>	<b>10:00 - 11:00</b>	<b>11</b>	<b>600,-Kč</b>
<b>Stolní tenis</b>	<b>st 12. 2.</b>	<b>10:30 - 11:30</b>	<b>10</b>	<b>450,-Kč</b>
<b>Badminton</b>	<b>čt 13. 2.</b>	<b>11:00 - 12:00</b>	<b>21</b>	<b>700,-Kč</b>
<b>Spinning</b>	<b>st 12. 2.</b>	<b>úvodní hodina 11. 2. 20:00 online MS Teams</b>	<b>15</b>	<b>960,-Kč</b>
<b>Přístrojové potápění</b>	<b>út 18. 2.</b>	<b>15:30 - 18:30</b>	<b>min. 5</b>	<b>3800,-Kč</b>

<b>Lezení na umělé stěně 1</b>	<b>út 11. 2.</b>	<b>10:00 - 11:30</b>	<b>20</b>	<b>50,-Kč/1 vstup</b>
<b>Lezení na umělé stěně 2</b>	<b>st 12. 2.</b>	<b>12:30 - 14:00</b>	<b>20</b>	<b>50,-Kč/1 vstup</b>
<b>Pilates</b>	<b>po 10. 2.</b>	<b>10:30 - 11:30</b>	<b>22</b>	<b>220,-Kč</b>
<b>Kruhový trénink - CORE</b>	<b>po 10. 2.</b>	<b>11:30 - 12:30</b>	<b>22</b>	<b>220,-Kč</b>
<b>Zdravotní cvičení</b>	<b>čt 13. 2.</b>	<b>12:30 - 13:30</b>	<b>22</b>	<b>220,-Kč</b>
<b>DNS cvičení</b>	<b>čt 13. 2.</b>	<b>13:30 - 14:30</b>	<b>20</b>	<b>220,-Kč</b>
<b>TRX</b>	<b>po 10. 2.</b>	<b>19:00 - 20:00</b>	<b>8</b>	<b>1080,-Kč</b>
<b>BOSU</b>	<b>út 11. 2.</b>	<b>19:10 - 20:10</b>	<b>10</b>	<b>1080,-Kč</b>
<b>Jumping</b>	<b>st 12. 2.</b>	<b>18:40 - 19:40</b>	<b>10</b>	<b>1080,-Kč</b>
<b>Fitness - posilovna 1</b>	<b>st 12. 2.</b>	<b>9:00 - 10:30</b>	<b>30</b>	<b>600,-Kč</b>
<b>Fitness - posilovna 2</b>	<b>čt 13. 2.</b>	<b>9:00 - 10:30</b>	<b>30</b>	<b>600,-Kč</b>

Kondiční běhání nebo cyklistika 1	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 12.2. 8:00 J 30 nebo 18.2 20:00 online MSTeams	35	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 2	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 12.2. 8:00 J 30 nebo 18.2 20:00 online MSTeams	36	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 3	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 12.2. 8:00 J 30 nebo 18.2 20:00 online MSTeams	34	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 4	úvodní hodina povinná dále již individuálně	úvodní hodina 12.2. 8:00 J 30 nebo 18.2 20:00 online MSTeams	32	zdarma
Kurz vodních a přímořských sportů Chorvatsko	30. 5. (pá večer) - 8. 6. (ne)	přihlášky pouze se zálohou	40	přepokládaná cena cca 8000,- Kč (kemp, doprava, materiál)
Víkendovka 1 - turistika a toulky přírodou	víkend na přelomu března/dubna bude upřesněno	sraz v pá večer, ukončení v ne odpoledne	25	Cena dle nabídky
Víkendovka 2 - turistika a objevování s lehkým adrenalinem...	víkend duben - bude upřesněno (25.-27.4.)	sraz v pá večer, ukončení v ne odpoledne	25	Cena dle nabídky

## **BLIŽŠÍ INFORMACE:**

**N:\UKAZKY\\_PREDMETY\POHA**

**a také na webu:**

<https://1url.cz/@poha.uhk>

**PŘIHLÁŠKY:**

**3. 2. – 23. 2. 2025**

<https://stag.uhk.cz>