

POHA

	Začátek	Čas	Kap.	Cena
Futsal	po 23. 9.	8:15 - 9:45	32	300,-Kč
Volejbal	po 23. 9.	11:30 - 13:00	45	300,-Kč
Squash 1	st 25. 9.	8:30 - 9:30	8	600,-Kč
Squash 2	st 25. 9.	9:00 - 10:00	11	600,-Kč
Squash 3	st 25. 9.	9:30 - 10:30	8	600,-Kč
Squash 4	st 25. 9.	10:00 - 11:00	11	600,-Kč
Stolní tenis	st 25. 9.	10:30 - 11:30	10	450,-Kč
Badminton	čt 21. 9.	11:00 - 12:00	22	700,-Kč
Spinning	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 23. 9. 20:00 online MS Teams	15	960,-Kč
Přístrojové potápění	út 24. 9.	15:30 - 18:30	min. 5	3800,-Kč
Lezení na umělé stěně 1	čt 26. 9.	10:00 - 11:30	20	50,-Kč/ 1 vstup

Lezení na umělé stěně 2	čt 26. 9.	13:00 - 14:30	20	50,-Kč/ 1 vstup
Pilates - jóga	po 23. 9.	10:30 - 11:30	22	220,-Kč
Funkční trénink - DNS	čt 26. 9.	13:30 - 14:30	22	220,-Kč
Kruhový trénink - core	po 23. 9.	11:30 - 12:30	22	220,-Kč
Zdravotní cvičení	čt 26. 9.	12:30 - 13:30	22	220,-Kč
Jumping	st 2. 10.	18:40 - 19:40	10	1080,-Kč
TRX	po 23. 9.	19:00 - 20:00	8	1080,-Kč
BOSU	út 24. 9.	19:10 - 20:10	10	1080,-Kč
Fitness - posilovna 1	út 24. 9.	9:15 - 10:45	30	600,-Kč
Fitness - posilovna 2	st 25. 9.	8:00 - 9:30	30	600,-Kč
Kondiční běhání nebo cyklistika 1	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 24. 9. 8:00 učebna J27 nebo 26. 9. 20:00 online MS Teams	35	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 2	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 24. 9. 8:00 učebna J27 nebo 26. 9. 20:00 online MS Teams	36	zdarma

Kondiční běhání nebo cyklistika 3	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 24. 9. 8:00 učebna J27 nebo 26. 9. 20:00 online MS Teams	37	zdarma
Kondiční běhání nebo cyklistika 4	úvodní hodina povinná, dále individuálně	úvodní hodina 24. 9. 8:00 učebna J27 nebo 26. 9. 20:00 online MS Teams	38	zdarma
Víkendovka 1 - turistika s lehkým dobrodružstvím...	11. - 13. 10.	sraz v pá večer, ukončení v ne odpoledne	25	cena dle nabídky ubytování
Víkendovka 2 - koloběžky, turistika, toulky přírodou...	18. - 20. 10.	sraz v pá večer, ukončení v ne odpoledne	25	cena dle nabídky ubytování
Lyžařský kurz pro pokročilé Alpy, Rakousko 4 dny	9. - 14. 1. 2025 (odjezd ve čtvrtek večer, návrat v úterý ráno)	4 dny lyžování (4 střediska) Podrobné pokyny v propozicích	40	9 100,- Kč studenti roč. 1999 a mladší 11 900,- Kč roč. 1998 a st.
Lyžařský kurz pro začátečníky nebo turistika Jizerské hory	5. - 8. 12. (čtvrtek večer - neděle)	Podrobné pokyny v propozicích	50	předpoklad 2850,- Kč (ubyt., plná penze) + doprava a vleky (individuálně)

BLIŽŠÍ INFORMACE:

[N:\UKAZKY\PREDMETY\POHA](#)

a také na webu:

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

PŘIHLÁŠKY:

16. 9. – 6. 10. 2024

<https://stag.uhk.cz>