

# FITNESS – POSILOVNA

**GARANT termínu STŘEDA (tj. „Posilovna 1“):** Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

**GARANT termínu ČTVRTEK (tj. „Posilovna 2“):** Mgr. David Chaloupský, Ph.D.

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

## POSILOVNA 1

**Den v týdnu:** STŘEDA

**Čas:** 9:00 – 10:30

**Termín od – do:** 12. 2. – 7. 5. 2025

**Místo konání:** Fitness Klub Filip, Jana Masaryka 1713, 500 12 Hradec Králové

**Kapacita:** 30 studentů

**Cena, platba:** Zvýhodněné vstupné pro studenty FIM si studenti hradí sami formou permanentky na 12 vstupů/600 Kč (50 Kč lekce) – **POZOR – PLATBA na recepci pouze HOTOVĚ**

**Přihlášky:** <http://stag.uhk.cz>

**Vybavení:** Sportovní oblečení a čistá sportovní obuv

### INFORMACE PRO STUDENTY, KTEŘÍ ABSOLVUJÍ POHA POSILOVNU POPRVÉ:

**Termín úvodní povinné lekce:** STŘEDA 12. 2. 2025.

**První trénink nutno absolvovat v daném termínu, kdy budou vysvětlena pravidla a požadavky.**

Nutno přijít na přesný čas.

Pokud byste se nemohli dostavit na 1. termín 12. 2., je potřeba se omluvit a domluvit emailem – **náhradní termín** úvodní povinné lekce bude: **STŘEDA 19. 2. 9:00 – 10:30 - zde je již potřeba mít svůj vlastní cvičební plán, podle kterého odcvičíte ukázkový trénink. (bude vysvětleno na úvodní hodině 12. 2.)**

- **Pro možnost individuálních termínů docházky:** Vytvoření individuálního cvičebního plánu, ukáзка vlastních cviků a konzultace. Po splnění vstupních požadavků a schválení cvičebního plánu bude moci student ev. dále navštěvovat fitcentrum ve vybraných termínech individuálně. Podmínkou však je absolvování výše popsané úvodní lekce, představení svých plánů a konzultace vlastního cvičení v průběhu úvodní či náhradní - druhé lekce.
- **Je také možnost POHA fitness absolvovat tím, že budete,** TRX, jóga, funkční trénink...) – termíny dle aktuální týdenní nabídky – v tom případě není potřeba předkládat cvičební plán. Skupinové lekce a individuální cvičení v posilovně lze i libovolně kombinovat.

### INFORMACE PRO STUDENTY, KTEŘÍ JIŽ POHA POSILOVNU MĚLI ZAPSANOU A ÚSPĚŠNĚ ABSOLVOVALI:

Studenti, kteří již ZÍSKALI ZÁPOČET z POHA fitness v předchozích semestrech (mají zápočet zapsaný ve STAGu) nemusí na úvodní hodinu chodit, pokud se jim např. kryje s jinou výukou a mohou cvičit individuálně ve FitFilip v čase, který jim vyhovuje. Platí jen pro studenty řádně zaregistrované ve STAGu.

**POZOR NUTNÉ:** je potřeba se nejpozději v průběhu prvních dvou týdnů výuky domluvit s garantem na individuálním plánu tréninku (osobně na úvodní hodině, osobně v konzultačních hodinách nebo emailem) a doložit datum získání zápočtu v předchozích semestrech. Bez včasné domluvy a odsouhlasení individuálního tréninku (nejpozději do: 19. 2.) nelze později nárokovat udělení zápočtu!!!

### **INFORMACE PRO VŠECHNY ZAPSANÉ STUDENTY:**

**Pravidla pro udělení a zapsání zápočtu:** Pro získání zápočtu POHA nutno absolvovat minimálně 10 lekcí. Po absolvování minimálně 10 lekcí si student sám vytiskne docházku z elektronického systému FitFilip a odevzdá ji osobně garantovi ve vypsanych konzultačních hodinách ve škole nebo prostřednictvím emailu s přiloženým výpisem návštěv z rezervačního systému FitFilip. Další možností je předložit osobně docházku prostřednictvím přihlášení se k účtu FitFilip ve svém mobilním telefonu, bez nutnosti tisku.

**DŮLEŽITÉ:** Docházka MUSÍ BÝT PRAVIDELNĚ ROZLOŽENA v průběhu výukového období v daném semestru (do 11. 5. 2025), 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 a 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 opakovaně vícekrát za semestr.

Dále je nutné se seznámit s rezervačními pravidly a informačním systémem fitcentra. Při první návštěvě fitcentra na recepci proběhne platba (v HOTOVOSTI), registrace a přidělení přihlašovací údajů do elektronického systému FitFilip. Pokud nechcete čekat frontu, lze provést platbu a registraci kdykoliv v otevírací době fitness centra, v prvním týdnu výuky.

**Dotazy:** budou zodpovězeny na úvodní hodině, v konzultačních hodinách osobně nebo emailem: [dagmar.hrusova@uhk.cz](mailto:dagmar.hrusova@uhk.cz)

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