

JUMPING - trampolínky

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Jedná se o skupinové cvičení na speciálně upravených malých trampolínkách, za doprovodu hudby. Dynamika a kombinace poskoků, běhu i speciálně posilovacích cviků je vedena instruktorem. Toto aerobní cvičení je zdravé, zábavné a účinné na zlepšení kondice – umožňuje spalovat až 500–600 kcal za lekci.

Den v týdnu: **STŘEDA**
Čas: **18:40 – 19:40**
Termín od – do: 12. 2. – 7. 5. 2025 (odpadne 23. 4. - bude Univerzitní sportovní odpoledne)

Místo konání: **Squash centrum Třebeš**
www.squashhk.cz
Kapacita: 10
Cena: **1080 Kč/semestr**
Platba: První hodina na místě – pouze **HOTOVĚ**

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

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

POZOR - čtěte!!! Místo máte najisto rezervované až po zaplacení kurzovného!! Platba na recepci Squash centra bude možná 15 minut před zahajovací lekcí. Prosím vezměte na vědomí, že pokud na první lekci bez omluvy (stačí emailem na dagmar.hrusova@uhk.cz) 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 lekci, ani se neodhlásili ze STAGu (nebo pozdě), a místo tak zůstalo zablokováno... a i když se dalším zájemcům aktivita ve STAGu zobrazovala jako obsazená, místa byla nakonec zbytečně volná a nevyužitá.

Samozřejmě, že pokud nemůžete na první trénink z nějakého důvodu přijít a zašlete mi tuto informaci emailem, budu Vám místo do dalšího týdne rezervovat:)

Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz