



# Harmonogram 25.4.2018

*Podrobnosti (včetně upřesnění časů a míst) naleznete v informacích o jednotlivých aktivitách a na mapě.*

sportoviště	upřesnění v rámci sportoviště	čas/aktivita/lektor	čas/aktivita/lektor
č.1 sport. hala UJEP	posilovna	9-12 h <b>box s Fabianou Bytyqi</b> Bytiqi	12.30-14.30 h <b>lukostřelba</b> Balkó Š.
		9-12 h <b>šerm</b> Balkó Š.	12-15 h <b>silový trojboj</b> Kraus
	úpolový sál	9-12 h <b>stolní tenis</b> Černý	12-15 h <b>veslování</b> Tkáč
	učebny na ochozu	9-14 h <b>eSports, sportovní ve virtuální realitě</b> Balkó Š.	
	sportovní laboratoř	8-12 h <b>sport. diagnostika</b> Hnízdil	

sportoviště	upřesnění v rámci sportoviště	čas/aktivita/lektor	čas/aktivita/lektor
č. 2 venkovní sportoviště u sport. haly	"pískové" hřiště	9-15 h beachvolejbal Vlach	
	vedle vchodu do sport. haly	9-14 h slack line, lanové překážky Balkó I., Černá	9-12 h KUBB Bláha
	umělá tráva	9-12 h frisbee Nosek	12-15 h nohejbal Tirpák
	parkoviště u sport. haly	9-12 h "lidské" Člověče, nezlob se/Piškvorky/Maxi Jenga/Woodkopf Křivánková (Studentská unie)	

sportoviště	upřesnění v rámci sportoviště	čas/aktivita/lektor	čas/aktivita/lektor
<b>č.3 tělocvična SPŠ Resslerova</b>	8-12 h <b>volejbal</b> Žák	12.30-15 h <b>badminton</b> Škopek	
<b>č.4 hřiště FZŠ České mládeže</b>	8.30-12 h <b>mikrofutsal</b> Škopek/Kresta	9-11 h <b>střelba míčem měřená radarem</b> Škopek	12.30-15 h <b>streetball</b> Žák
<b>č.6 tělocvična na kolejích</b>	9-15 h <b>florbal</b> Nosek/Zajíčková		
<b>č.7 plavecký bazén Klíše</b>	8-11 h <b>plavání</b> Vaněčková	9-11 h <b>freediving (potápění)</b> Louka	

sportoviště	čas	aktivita	lektor
č.5 gymnastická tělocvična PF	8.20	Pole dance (vystoupení)	Dyrynková
	<b>8.30-9.15</b>	<b>box s Lukášem Konečným</b>	Konečný
	9.20	Pole dance (vystoupení)	Dyrynková
	<b>9.30-10.15</b>	<b>tance s Honzou Onderem</b>	Onder
	10.30-11.30	Pole dance (možnost vyzkoušení)	Dyrynková
	10.30-11.00	aerobik,dance aerobik	Pyšná
	11.00-11.30	cvičení na pěnových válcích	Kabešová
	11.30-12.00	břišní tance	Svatušková
	12.00-12.30	tabata	Petrů
	12.30-13.00	funky dance	Staňková
	13.00-13.30	cvičení s balančními pomůckami (velké míče)	Petrů
	13.30-14.00	bodystyling, CORE posilování	Staňková
	14.00-14.30	Pilates	Dobrodinská
	14.30-15.00	jóga	Dobrodinská

<b>outdoorové aktivity</b>	9-15 h <b>cyklo výlet, vyjíždka</b> Valter	9-15 h <b>orientační běh (chůze) Kampusem</b> Hnízdil	9-12 h <b>výběh (s ukázkou správné techniky běhu)</b> Cihlář
		9-15 h <b>turistika</b> Michalová	12-15 h <b>vlastivědná výprava</b> Karlíček

*Podrobnosti (včetně upřesnění časů a míst) naleznete v informacích o jednotlivých aktivitách a na mapě.*

