



Harmonogram 10.4.2019

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 | hala | 8.30-10.45 h streetball (kurt B) Žák | 11.30-12.30 tance s Honzou Onderem (kurt A) Onder |
| | | 8.30-10.45 h badminton (kurt A,C) Žák | 11.30-12.30 box s Lukášem Konečným a Fabianou Bytyqi (kurt B) Konečný, Bytyqi |
| | horolezecká stěna | 10.45-12.45 lezení na umělé stěně Černá | |
| | posilovna | 9-11 h šerm Balkó Š. | |
| | | 9-11 h silový trojboj, (vzpírání, posilování) Kraus | 11-14 h kondiční posilování (kruháč) Svoboda, Nosek T. |

| | | | |
|--|----------------------------------|--|--|
| | úpolový sál | 9-11 h veslování Tkáč | 11.30-14 h stolní tenis Černý |
| | učebny na ochozu | 9-14 h eSports, sportování ve virtuální realitě Heidler | |
| | sportovní laboratoř 1 | 10-12 h sport. diagnostika (funkční zátěžové vyšetření) Hnízdil | |
| | sportovní laboratoř 2 | 9-14 h měření tělesného složení, diagnostika klenby nohy - footscan, měření krevního tlaku Pyšný, Pyšná, Petruš | |

| sportoviště | upřesnění v rámci sportoviště | čas/aktivita/lektor | čas/aktivita/lektor |
|---|-------------------------------|---|---------------------------------|
| č. 2 venkovní sportoviště u sport. haly | "pískové" hřiště | 12-14 h beachvolejbal Vlach | |
| | vedle vchodu do sport. haly | 9-12 h slack line Balkó I. | 10-12 h KUBB Bláha |
| | umělá tráva | 9.30-11 h Woodkopf :-) Černý | |
| | parkoviště u sport. haly | Info stánek | |

| sportoviště | upřesnění v rámci sportoviště | čas/aktivita/lektor | čas/aktivita/lektor |
|--------------------------------------|-------------------------------|---|--|
| č.3 tělocvična SPŠ Resslerova | | 9-11.30 h volejbal Vlach | 11.30-14 h florbal Škopek |
| č.4 hřiště FZŠ České mládeže | | 9-11.30 h mikrofutsal Škopek | 10-11 h střelba míčem měřená radarem Škopek |
| č.6 tělocvična na kolejích | | pouze rezervní prostory | |
| č.7 plavecký bazén Klíše | | 8-12 h plavání Vaněčková | 8-10 h freediving Louka |

| sportoviště | čas | aktivita | lektor |
|--------------------------------------|---------------|------------------------------------|-------------|
| č.5 gymnastická tělocvična PF | 9.00 - 9.45 | jóga | Dobrodinská |
| | 9.50 - 10.35 | posilování s pomůckami | Staňková |
| | 10.40 - 11.25 | cvičení na pěnových válcích | Kabešová |
| | 11.30 - 12.15 | body attack | T - club |
| | 12.20 - 13.05 | aerobic | Pyšná |
| | 13.10 - 13.55 | latino dance | Petrů |

| | | | |
|----------------------------|---|---|---|
| outdoorové aktivity | 8.45-14 h cyklo výlet, vyjíždka Valter | 9.30-12 h výběh (s ukázkou správné techniky běhu) Cihlář | 9-13 h orientační běh (chůze) Kampusem Hnízdil |
| | | 9-14 h vlastivědná výprava Karlíček | 9-13 h orientační běh (chůze) Střížovický vrch Hnízdil |

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