



Harmonogram 2.4.2025

*Podrobnosti (včetně upřesnění časů a míst) naleznete
v propozicích jednotlivých aktivit a na mapě.*

sportoviště	upřesnění v rámci sportoviště	čas/aktivita/lektor	čas/aktivita/lektor
č.1 sport. hala UJEP	hala	uzavřeno, nevstupovat	
	posilovna	8.30-9.30 h kondiční posilování - “super kruháček” pro všechny úrovně výkonnosti Nechvátal	
		10.00-12.30 h šerm Balkó Š.	
	laboratoř 020 (vestibul)	10.00-12:00 diagnostika klenby nohy - footscan Pyšná	
	úpolový sál	uzavřeno, nevstupovat	
	učebna LH na ochozu	uzavřeno, nevstupovat	

sportoviště	upřesnění v rámci sportoviště	čas/aktivita/lektor	čas/aktivita/lektor
č. 2 venkovní sportoviště u sport. haly	"pískové" hřiště	12.30-14 h beachvolejbal Nechvátal	
	umělá tráva	9.30-13.00 h netradiční sporty Kresta, Kašpar, Novák	
	parkoviště u sport. haly	8.00-14.00 Info stánek, prezentace VŠ sport centra a Univerzitních lig	

		Vacek	
č.3 tělocvična SPŠ Resslera		10-12 h	volejbal Nechvátal
sportoviště	čas	aktivita	lektor
č.5 gymnastická tělocvična PF	8.30-9:15	SM SYSTÉM - zdravá záda	Pyšná
	9.15-10:00	Latinsko americké tance	Petrů
	10:00-10:45	Posilování problémových partií	Staňková
	10:45-11:30	Relaxace a protažení s prvky jin jogy	Staňková
	12:00-13:00	Taneční střípky pro zábavu i kondici s Honzou Onderem	Onder
č. 6 tělocvična na kolejích		9.30-11.30 h	badminton Škopek
č.7 plavecký bazén Klíše		9.15-11.00 plavání (volné; možnost zaplavat si s českou rekordmankou D. Nabojčenko) Cihlář	9.15-10.00 aqua jóga Vaněčková
č. 8 Zimní stadion Ústí nad Labem		10.00-12.00 h	bruslení, lední hokej Novák
č. 9 Golfresort Terasy Ústí nad Labem		10.00-12.00 h	golf (základy, vyzkoušení) Balcar
č. 11 MFC purpurová aula (MFC-01.41)		8.00-9.00 Zdravý životní styl (veřejná přednáška) (PaedDr. Marcel Žák)	12.00-13.00 h Seminář o finanční gramotnosti (POUZE PRO ČLENY VICTORIA VSC) (Ing. Dušan Mátl)
č. 12 areál Větruše		10.00-13.00 h	padel (základy, vyzkoušení) Ševcovic

outdoorové aktivity	8.30-8.45 (upřesnění viz propozice) otučování - Jezero Milada Hnízdil
	9.00-13.00 cyklo výlet, vyjížďka Valter
	9.30-10.30 h organizováno; 10:30-15:00 samoobsluha orientační běh (chůze) Kampusem Hnízdil
	11.00-12.30 běh - nauč se běhat technicky skvěle Nosek
	12.00-14.00 Nordic walking Škopek