



Harmonogram 1.4.2026

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	
		9.45-10.45 h	kondiční box
		Svoboda	
		11.00-13.00 h	šerm
		Balkó Š.	
	laboratoř 020 (vestibul)	9.30-12:30	diagnostika klenby nohy - footscan
		Pyšná	
	úpolový sál	uzavřeno, nevstupovat	
	učebna LH na ochozu		

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
		Nosek	
	umělá tráva	9.30-13.00 h	netradiční sporty
		Kresta	

	parkoviště u sport. haly	8.00-13.00 Info stánek, prezentace VŠ sport centra a Univerzitních lig Vacek
--	---	--

č.3 tělocvična SPŠ Resslova	10-12 h volejbal Nosek
--	---

sportoviště	čas	aktivita	lektor
č.5 gymnastická tělocvična PF	9:00- 9:45	Cha Cha s Katy Perry	Petrů
	10:00- 10:45	Show dance s Meghan Trainor	Petrů
	11:00- 11:45	Posilování s pomůckami (tvarování problémových partií)	Staňková
	12:00- 12:30	Relaxace a meditace s prvky Jin jógy	Staňková

č. 6 tělocvična na kolejích	9.00-11.00 h badminton Škopek
------------------------------------	--

č.7 plavecký bazén Klíše	9.15-11.00 plavání (volné; možnost zaplavat si s českou rekordmankou D. Nabojčenko) Cihlář	10.20-11.00 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)	10.00-11.00 h Seminář o finanční gramotnosti (POUZE PRO ČLENY VICTORIA VSC) (Ing. Dušan Mátl)	11.15-12.00 Zdravý životní styl (veřejná přednáška) (PaedDr. Marcel Žák)
---	--	---

č. 12 areál Větruše	10.00-13.00 h padel (základy, vyzkoušení) Ševcovic
----------------------------	---

outdoorové aktivity	8.30-8.45 (upřesnění viz propozice) otužování - Jezero Milada Hnízdil
	9.00-13.00 cyklo výlet, vyjížďka Valter
	10-11 h organizováno; 11-15 samoobsluha orientační běh (chůze) Kampusem Hnízdil
	11.30-13.00 běh - mistrovství světa v běhu do 6. patra Hnízdil
	11.30-13.00 Nordic walking Škopek