

## PROGRAM POHYBOVÝCH AKTIVIT pro studenty, zaměstnance i veřejnost v období 10.12. – 20.12.2018

V zápočtovém týdnu a v době zimního zkouškového období před vánočními svátky je **upravená nabídka pohybových aktivit a provozní doba** ve sportovních areálech VUT. **V hodinách s označením výuka mají studenti možnost náhrady zameškaných a neomluvených hodin a splnění podmínek pro udělení zápočtu z volitelného předmětu tělesná výchova za zimní semestr.**

**PROVOZ SA PPV** – atletický stadion, in line dráha, badminton, tenisové kurty (bližší informace na recepci tel. **733 690 486**):

17.12. – 21.12. 2018

pouze v době 13.00 – 20.00

27. a 28.12. 2018

pouze v době 14.00 – 18.00

2.1. – 6.1.2019

pouze v době 13.00 – 20.00

od 7.1. 2019

dle provozní doby 7.00 – 20.00

Využijte také **možnosti sportování a tělovýchovných služeb** v zařízeních VUT formou **objednávky** sportovišť nebo **rezervací** v systému [on – line](#) dle aktuální nabídky na 2 týdny dopředu.

**Všechny nabízené aktivity s označením VČA jsou zpoplatněny** dle Ceníku nájmu a tělovýchovných služeb <http://www.cesa.vutbr.cz/pronajmy-sportovist>.

## PROGRAM 10.12. – 16.12.2018

### VÁNOČNÍ HRY

10. – 14.12.2018

badminton, basketbal, plavání, veslování

<http://www.cesa.vutbr.cz/kalendar>

### DOHRÁVKA DLOUHODOBÝCH SOUTĚŽÍ

10.12.2018

20.00 – 22.00

florbal

sportovní hala SA PPV

10.12.2018

20.00 – 22.00

volejbal

tělocvičny Purkyňova

## BADMINTON

PO	14.00 – 15.00	PUR	herní hodina	výuka	CESA
	15.00 – 16.00	PUR	herní hodina	výuka	CESA

## BASKETBAL

ST	17.00 – 18.30	PUR	herní hodina	výuka	CESA
----	---------------	-----	--------------	-------	------

## BOJOVÁ UMĚNÍ

PO	14.45 – 16.00	FCM BU	sebeobrana a kontaktní boj	výuka	Pašek
ST	15.30 – 16.45	FCM BU	sebeobrana a kontaktní boj	výuka	Pašek

## BOULDERING

PO	13.00 – 16.00	FCM BC	boulderingové lezení	výuka	Chlíbková
	16.00 – 20.00	FCM BC	boulderingové lezení	VČA	ext.
ÚT	13.00 – 16.00	FCM BC	boulderingové lezení	výuka	ext.
	16.00 – 20.00	FCM BC	boulderingové lezení	VČA	ext.
ST	10.00 – 12.00	FCM BC	boulderingové lezení	výuka	Chlíbková
	16.00 – 20.00	FCM BC	boulderingové lezení	VČA	ext.
ČT	16.00 – 20.00	FCM BC	boulderingové lezení	VČA	ext.
NE	16.00 – 20.00	FCM BC	boulderingové lezení	VČA	ext.

## FLORBAL

PO	17.30 – 18.30	SH SA PPV	herní hodina	výuka	CESA
ÚT	16.30 – 17.30	SH SA PPV	herní hodina	výuka	CESA
ST	16.30 – 17.30	SH SA PPV	herní hodina	výuka	CESA

## FUTSAL

PO	16.30 – 17.30	SH SA PPV	herní hodina	výuka	CESA
ÚT	16.30 – 17.30	SH SA PPV	herní hodina	výuka	CESA
ST	16.30 – 17.30	SH SA PPV	herní hodina	výuka	CESA

## FYZIOPROGRAMY

ST	12.00 – 13.00	RC PPV	kondice	VČA	Vítová
	14.00 – 15.00	RC PPV	záda	výuka	Vítová
	15.30 – 16.30	RC PPV	záda	VČA	Vítová

## HEAT program

PO	16.00 – 17.00	FCM	<a href="#">on line</a> rezervace	VČA	Lepková
	17.00 – 18.00	FCM	chůze na pásech	výuka	Lepková

## INDOOR ROWING

PO	17.00 – 18.00	FCM	veslování	výuka	CESA
	18.00 – 19.00	FCM	<a href="#">on line</a> rezervace	VČA	CESA
ÚT	17.00 – 18.00	FCM	veslování	výuka	CESA
	18.00 – 19.00	FCM	<a href="#">on line</a> rezervace	VČA	CESA
ST	17.00 – 18.00	FCM	veslování	výuka	CESA
	18.00 – 19.00	FCM	<a href="#">on line</a> rezervace	VČA	CESA

## POSILOVNA (začínáme vždy v celou; cvičební doba 60 minut + 10 minut na docvičení)

PO	15.00 – 18.00	FCM KP	kondiční posilování	výuka	CESA
	18.00 – 20.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA	CESA

ÚT	8.00 – 10.00	FCM KP	kondiční posilování	výuka	CESA
	15.00 – 18.00	FCM KP	kondiční posilování	výuka	CESA
	18.00 – 20.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA	CESA
ST	7.00 – 10.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA+výuka	CESA
	15.00 – 18.00	FCM KP	kondiční posilování	výuka	CESA
	18.00 – 20.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA	CESA
ČT	8.00 – 10.00	FCM KP	kondiční posilování	výuka	CESA
	15.00 – 18.00	FCM KP	kondiční posilování	výuka	CESA
	18.00 – 20.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA	CESA
PÁ	7.00 – 10.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA+výuka	CESA
NE	16.00 – 20.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA	CESA

#### PILATES

ÚT	16.00 – 17.00	FCM BU	cvičení s vlastním tělem	výuka	Muchová
----	---------------	--------	--------------------------	-------	---------

#### PLAVÁNÍ

PO – ČT	dle semestrálního rozvrhu		Lužánky, Lesná	výuka	Bátorová, Nováková
---------	---------------------------	--	----------------	-------	--------------------

#### POWER JÓGA

ST	11.00 – 12.00	FCM GS	cvičení s vlastním tělem	výuka	Muchová
----	---------------	--------	--------------------------	-------	---------

#### POHYBOVÉ STUDIO SENIORŮ a SENIORSKÁ AKADEMIE

Výuka dle semestrálního rozvrhu PO – PÁ probíhá ve FCM, na F1 a bazénu až do 14.12.2017.

#### RELAXAČNÍ CVIČENÍ

PO	15.00 – 16.00	F1	cvičení pro relaxaci	výuka	Blahutová
----	---------------	----	----------------------	-------	-----------

#### VOLEJBAL

ST	16.00 – 17.00	PUR	herní hodina	výuka	CESA
----	---------------	-----	--------------	-------	------

## PROGRAM 17.12. – 20.12.2018

<b>BADMINTON</b>	<a href="#">on line</a> registrace	VČA	Lepková
------------------	------------------------------------	-----	---------

#### BOULDERING

PO	16.00 – 20.00	FCM BC	boulderingové lezení	VČA	ext.
ÚT	16.00 – 20.00	FCM BC	boulderingové lezení	VČA	ext.
ST	16.00 – 20.00	FCM BC	boulderingové lezení	VČA	ext.
ČT	16.00 – 20.00	FCM BC	boulderingové lezení	VČA	ext.

#### FYZIOPROGRAMY

ST	12.00 – 13.00	RC PPV	kondice	VČA	Vítová
	15.30 – 16.30	RC PPV	záda	VČA	Vítová

#### HEAT program

PO	16.00 – 17.00	FCM	<a href="#">on line</a> rezervace	VČA	Lepková
----	---------------	-----	-----------------------------------	-----	---------

<b>INDOOR ROWING</b>	<a href="#">on line</a> rezervace
----------------------	-----------------------------------

**POSILOVNA** (začínáme vždy v celou; cvičební doba 60 minut + 10 minut na docvičení)

PO	15.00 – 18.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA	CESA
ÚT	15.00 – 18.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA	CESA
ST	7.00 – 10.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA	CESA
	15.00 – 18.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA	CESA
ČT	15.00 – 18.00	FCM KP	kondiční posilování	VČA	CESA

Brno, 30.11.2018

Mgr. Václav Kotrbáček

Vedoucí sekce fakultativní TV CESA VUT

RNDr. Hana Lepková

ředitelka CESA