

Přehled aktivit v rámci komplexního programu CAŽS FTVS UK

Níže rozpis pravidelných aktivit. U každé aktivity je uvedeno, jak často probíhá, jak dlouho trvá a kde se koná. Aktivity je vhodné rezervovat na e-mailu: aktivniseniori@ftvs.cuni.cz

Platí pro všechny tři komplexní programy v rámci CAŽS: měsíční, dlouhodobý, roční.

1) Cvičení v posilovně s trenérem

- **Jak často:** 1× týdně
- **Délka:** 60 minut
- **Kde:** Posilovna FTVS UK
- **Kdy:** Každou **středu** od **17:30 do 18:30**

Poznámka: Pokud je středa státní svátek, cvičení se nekoná.

2) Zdravotní cvičení s fyzioterapeutkou

- **Jak často:** 1× měsíčně
 - **Délka:** 60 minut
 - **Kde:** Tělocvična ÚPOLY-F, FTVS UK
 - **Kdy:** Každý **poslední čtvrtek** v měsíci od **16:00 do 17:00**
 - **Jedná se o tyto termíny:** 29. 1., 26. 2., 26. 3., 30. 4., 28. 5., 25. 6., 30. 7., 27. 8., 24. 9., 29. 10., 26. 11., **17. 12.** 2026
-

3) Vzdělávací přednášky

- **Jak často:** 1× měsíčně
 - **Délka:** 90 minut
 - **Kde:** Posluchárna P2, FTVS UK
 - **Kdy:** Každé **druhé úterý** v měsíci od **15:00 do 16:30**
 - **Jedná se o tyto termíny:** 13. 1., 10. 2., 10. 3., 14. 4., 12. 5., 9. 6., 14. 7., 11. 8., 8. 8., 13. 10., 10. 11., 8. 12. 2026
-

4) Nordic walking s trenérem

- **Jak často:** 1× měsíčně
 - **Délka:** 60 minut
 - **Kde:** Sraz je přibližně 5–10 minut před začátkem ve vnitrobloku fakulty FTVS UK. Nordic walking probíhá v areálu fakulty a v jejím okolí, zejména v oblasti Divoké Šárky.
 - **Kdy:** Každé **třetí úterý** v měsíci od **15:00 do 16:00**.
 - **Jedná se o tyto termíny:** 20. 1., 17. 2., 17. 3., 21. 4., 19. 5., 16. 6., 21. 7., 18. 8., 15. 9., 20. 10., **10. 11.**, 15. 12. 2026
-

5) Online cvičení s trenérem nebo fyzioterapeutkou

- **Jak často:** 1× měsíčně
 - **Délka:** 60 minut
 - **Kde:** Cvičení probíhá na online platformě. Odkaz bude vždy zaslán do e-mailu s dostatečným předstihem.
 - **Kdy:** Každý **poslední pátek** v měsíci od **18:30 do 19:30**
 - **Jedná se o tyto termíny:** 30. 1., 27. 2., 27. 3., 24. 4., 29. 5., 26. 6., 31. 7., 28. 8., 25. 9., 30. 10., 27. 11., **18. 12.** 2026
-

*Poznámka: Pokud den konání připadá na státní svátek nebo na období mezi vánočními svátky, cvičení se přesouvá o týden **dříve** (výjimkou je cvičení v posilovně).*