

Komplexní program aktivit_měsíční

Pro koho je program určen?

Program je určen především osobám ve věku 60+ let. Dosažení věkové hranice není podmínkou pro zapojení do programu.

Jak program funguje a kolik stojí?

Program začíná prvním dnem následujícího měsíce po dni zakoupení a končí posledním dnem tohoto měsíce (např. program zakoupený 15. 3. platí od 1. 4.). Program lze opakovaně prodlužovat zakoupením dalšího měsíčního období. Cena programu je 500 Kč.

Co program obsahuje?

V rámci programu se můžete těšit na skupinové aktivity:

- Cvičení v posilovně s trenérem – 1× týdně, 60 minut
- Zdravotní cvičení s fyzioterapeutkou – 1× měsíčně, 60 minut
- Online cvičení s trenérem/fyzioterapeutkou – 1× měsíčně, 60 minut
- Nordic walking s trenérem – 1× měsíčně, 60 minut
- Vzdělávací přednášky – 1× měsíčně, 90 minut

Konkrétné

Slevy a výhody:

- Slevy na pronájmy sportovišť FTVS UK
- Slevy na testování fyzické zdatnosti v laboratořích FTVS UK a AKESO
- Slevy na vybrané kurzy a aktivity Centra aktivního života seniorů

Další benefity:

- Newslettery s pozvánkami na akce FTVS UK a partnerských organizací
- Možnost zapojit se do výzkumných a mezinárodních projektů jako respondent
- Členství v uzavřené facebookové komunitě
- Odborná podpora Program zakoupíte zde: <https://www.ftvs-vzdelavani.cz/cazs/>

Přehled aktivit v rámci komplexního programu CAŽS FTVS UK

Rezervace aktivit a podmínky rezervací

Níže naleznete přehled jednotlivých skupinových aktivit. U každé z nich je uvedena frekvence konání, délka trvání i místo. Po zakoupení obdržíte kupón a pokyny k provedení rezervace. Aktivitu je nutné rezervovat předem. **Každou** aktivitu je třeba rezervovat **samostatně**, a to včetně jednotlivých návštěv posilovny (pro každou rezervaci je nutné znovu zadat kupón). Kupón má omezený počet rezervací na měsíc.

Rezervaci lze, vytvořit, zrušit, nebo přesunout **nejpozději 48 hodin před začátkem aktivity**. Po uplynutí této lhůty rezervace propadá. Na aktivity se můžete přihlašovat vždy na následující měsíc (např. aktivity na červen je možné rezervovat od 1. května).

Cvičení v posilovně s trenérem se uskuteční pouze **při minimálním počtu 6 přihlášených účastníků**. Pokud se tento počet nenaplní, lekce bude zrušena.

V případě potřeby s rezervací, jejím zrušením nebo přesunem nás neváhejte kontaktovat na e-mailu: aktivniseniori@ftvs.cuni.cz

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).*

Podmínky programu:

Měsíční program aktivit v Centru aktivního života seniorů je určen především osobám ve věku 60+ let, avšak věková hranice není podmínkou pro zapojení do programu. Zakoupením programu získává účastník přístup ke všem aktivitám a výhodám uvedeným v popisu programu na období jednoho kalendářního měsíce. Program začíná prvním dnem následujícího měsíce po dni zakoupení a končí posledním dnem tohoto měsíce (např. program zakoupený 15. 3. platí od 1. 4.). Program je nepřenositelný a je určen výhradně osobě uvedené v objednávce. Poskytnuté služby nelze převádět na jiné osoby ani zpětně směňovat za finanční náhradu nebo jiné plnění. Všechny informace o slevách, pronájmech, přehled našich aktivit a možnost rezervace najdete pohodlně na webových stránkách centra zde: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-3200.html>

Tip: Pokud chcete program někomu darovat, uveďte do objednávky jméno obdarovaného.