



VŠK Ekonóm



Program športových aktivít LS 2019

Program platí od 18. 02. 2019

Kondičná kulturistika

FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

Pondelok až piatok: 7.15 - 21.30
Sobota: 8.00 - 20.00
Nedeľa: 9.00 - 13.00 15.00 - 20.00

Posilňovňa - Školička – areál EU

Pondelok až štvrtok: 12.00 – 13.30
18.30 – 21.00

Posilňovňa - telocvičňa Horský Park

Pondelok: 9.30 - 12.30
Utorok: 9.30 - 14.00
Streda: 9.30 - 11.00
Štvrtok: 9.30 - 14.00
Piatok: 9.30 - 11.00

Bedminton

Slávia Agrofert – Májová 21, BA

Pondelok a streda: 16.00-17.00 & 17.00-18.00
- priniest si vlastné košíky, nefarbiacu obuv;
rakety sú k dispozícii

Regenerácia

Petržalská plaváreň - Tupolevova 3957/7b

Pondelok - Piatok: 13.00 - 22.00
- sauna, vírivka, bazén, tobogán - 180 minút

Plávanie

Plaváreň pasienky – Junácka 4

Štvrtok: 20.30 - 21.30

Splavy domácich a zahraničných riek

máj až september podľa programu CTVŠ

VSTUPENKY na nasledujúci týždeň
na **bedminton, tenis a regeneráciu**
rozdávame každú **STREDU** na CTVŠ,
D4.18 (nová budova) v čase
12.30 – 13.30.

Aerobik

Squash centrum – Pionierska ul. 12

Pondelok: 18.15 **BodyForming** 19.20 **SOM**
Utorok: 16.05 **Balet Cal.** 17.10 **Pilates**
18.15 **TABATA** 19.20 **ZdravýChrbát**
Streda: 18.15 **SOM** 19.20 **SIX PACK**
Štvrtok: 16.05 **Balet Cal.** 17.10 **BodyForming**
18.15 **TABATA** 19.20 **ZdravýChrbát**
Piatok: 18.00 **Kruhový tréning**
Sobota: 9.00 **Body Step**
Nedeľa: 9.00 **BodyForming**

Balet Cal. – Balet Calanetics, BS – Body Step

FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

- treba sa zahlasovať vopred **0905 890 225**

Pondelok: 8.30 **Pilates** 18.50 **BodyForm**
20.00 **SOM**
Utorok: 7.15 **Pilates** 8.30 **BodyForm**
15.30 **Pilates (Z)** 16.30 **Pilates**
17.40 **BodyForm** 18.50 **BodyForm**
20.00 **Power Joga**
Streda: 8.30 **Pilates** 17.40 **Step Body**
18.50 **BF**
Štvrtok: 7.30 **Pilates** 16.30 **Pilates**
17.40 **BodyForm** 18.40 **SOM**
Piatok: 8.30 **Zumba Gold**
Sobota: 8.30 **BodyForm**
Nedeľa: 9.30 **BodyForm** 18.30 **Power Joga**

ZÁPIS

- EU Dolnozemska 1 (Nová budova), CTVŠ, 4. posch. dvere **D4.18**
- **zápisné:** 25€ študenti, 35€ absolventi

KONTAKT

- **mobil:** 0905 726 865 / 0903 449 895
- **lístky:** 0919 346 791
- **e-mail:** vskekonom@gmail.com
- **Facebook:** VŠK Ekonóm