



# VŠK Ekonóm



## Program Športových Aktivít ZS 2018

Program platí od 24. 09. 2018

### 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  
- priniesť si vlastné košíky, nefarbiacu obuv;  
rakety sú k dispozícii

### Tenis

#### Slávia Agrofert – Májová 21, BA

Utorok 12:30 – 13:30  
- priniesť si vlastné lopty, rakety a nefarbiacu obuv

### Regenerácia

#### Petržalská plaváreň - Tupolevova 3957/7b

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

### Plávanie

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

#### Plaváreň pasienky – Junácka 4

Štvrtok: 20.30 - 21.30

### Splavy domácich a zahraničných riek

máj až september podľa programu CTVŠ

### Aerobik

#### Squash centrum – Pionierska ul. 12

Pondelok: 18.15-9.15 **BF** 19.20-20.20 **SOM**  
Utorok: 16.05-17.05 **BC** 17.10-18.10 **Pilates**  
18.15-19.15 **TABATA** 19.20-20.20 **ZCH**  
Streda: 18.15-19.15 **SOM**  
19.20-20.20 **SIX PACK**  
Štvrtok: 16.05-17.05 **BC** 17.10-18.10 **BF**  
18.15-19.15 **TABATA** 19.20-20.20 **ZCH**  
Piatok: 18.00-19.00 **Kruh.tren**  
Sobota: 9.00-10.00 **BS**  
10.05-11.05 **PowerJoga**  
Nedeľa: 9.00-10.00 **BF**

BF – Body Forming, BC – Balet Calanetics,  
BS – Body Step, ZCH – Zdravý chrbát

#### FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

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

Pondelok: 8.30-9.30 **Pilates** 16.30-17.30 **Zumba**  
17.40-18.40 **BF**  
Utorok: 7.15-8.15 **Pilates** 8.30-9.30 **BF**  
16.30-17.30 **Pilates** 17.40-18.40 **Pilates**  
18.50-19.50 **BF** 20.00-21.00 **Joga**  
Streda: 8.30-9.30 **Pilates** 16.30-17.30 **ZCH**  
17.40-18.40 **Stepforming** 18.50-19.50 **BF**  
20.00-21.00 **TopPilates**  
Štvrtok: 16.30-17.30 **Pilates** 17.40-18.40 **BF**  
18.50-19.50 **BF**  
Piatok: 8.30-9.30 **Zumba**  
Sobota: 8.30-9.30 **BF**  
Nedeľa: 9.30-10.30 **BF** 18.30-19.30 **Joga**  
BF – Body Form; Z - začiatok

### ZÁPIS

- EU Dolnozemska 1 (Nová budova), CTVŠ, 4. posch. dvere **D4.18**
- **zápisné:** 25€ študenti, 35€ absolventi
- nezabudnite priniesť **ISIC** (študenti) a **2 fotky** 3x4cm

Pondelok: 9:00 – 13:00  
Utorok: 9:00 – 13:00  
Streda: 9:00 – 13:00  
Štvrtok: 9:00 – 13:00

### KONTAKT

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