



VŠK Ekonóm



Program športových aktivít ZS 2019

Program platí od 23. 09. 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: 12.30 – 13.30
18.30 – 21.00

Posilňovňa - telocvičňa Horský Park

Pondelok: 9.30 - 12.30
Utorok: 9.30 - 14.00
Streda: 9.30 - 14.00
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

Regenerácia

Petržalská plaváreň - Tupolevova 3957/7b

Pondelok - Piatok: 13.00 - 21.30
- sauna, vírivka, bazén, tobogán - 120 minút

Plávanie

Plaváreň pasienky – Junácka 4

Štvrtok: 20.30 - 21.30

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

Splavy domácich a zahraničných riek

máj až september podľa programu CTVŠ

KONTAKT

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

Aerobik

Squash centrum – Pionierska ul. 12

Pondelok: 18.00-19.00 **BF** 19.00-20.00 **SOM**
Utorok: 16.00-17.00 **BC** 17.00-18.00 **Pilates**
18.00-19.00 **TABATA** 19.00-20.00 **ZCH**
Streda: 18.00-19.00 **SOM** 19.00-20.00 **SP**
Štvrtok: 16.00-17.00 **BC** 17.00-18.00 **BF**
18.00-19.00 **TABATA** 19.00-20.00 **ZCH**
Piatok: 18.00-19.00 **Kruhový tréning**
Sobota: 09.00-10.00 **BS**
Nedeľa: 09.00-10.00 **BF**

BF – Body Forming, BC – Balet Calanetics,
BS – Body Step, ZCH – Zdravý chrbát; SP – Six Pack

FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

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

Pondelok: 08.30-09.30 **Pilates** 16.30-17.30 **Zumba**
18.50-19.50 **BF** 20.00-21.00 **Pilates**
Utorok: 07.15-08.15 **Pilates** 08.30-09.30 **BF**
16.30-17.30 **Pilates** 17.40-18.40 **Pilates**
18.50-19.50 **BF** 20.00-21.00 **PJoga**
Streda: 08.30-09.30 **Pilates** 09.35-10.35 **Zumba**
16.30-17.30 **Pilates** 18.50-19.50 **BF**
Štvrtok: 07.15-08.15 **Pilates** 08.30-09.30 **BF**
15.30-16.30 **Pilates Z** 16.30-17.30 **Pilates**
17.40-18.40 **BF** 18.50-19.50 **BS**
Piatok: 08.30-09.30 **Zumba**
Sobota: 08.30-09.30 **BF**
Nedeľa: 09.30-10.30 **BF**

BF – Body Form; BS – Body Step;
Z – začiatčovník; PJoga – Power Joga

ZÁPIS

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

Pondelok: 09.00 – 10.30 a 12.30 – 13.30
Utorok: 12.30 – 13.30
Streda: 11.00 – 13.30
Štvrtok: 12.00 – 13.30

Od 23.9. platia hodiny uvedené na našich dverách :-)