



VŠK Ekonóm



Program športových aktivít LS 2020

Program platí od 17. 02. 2020

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 - 120 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 a regeneráciu** rozdáваме
každú **PONDELOK** na CTVŠ, **D4.18** (nová
budova) v čase
12.30 – 13.30.

Aerobik

Squash centrum – Pionierska ul. 12

Pondelok: 18.00 **BodyFroming** 19.00 **SOM**
Utorok: 07.00 **Slow motion** 16.00 **Fat Burner**
17.00 **Pilates** 18.00 **TABATA**
19.00 **Zdravý chrbát**
Streda: 18.00 **SOM** 19.00 **SIX PACK**
Štvrtok: 16.00 **Fat Burner** 17.00 **BodyForming**
18.00 **TABATA** 19.00 **ZdravýChrbát**
Piatok: 07.00 **Slow motion** 18:00 **Kruh. tréning**
Sobota: 09.00 **Body Step**
Nedeľa: 09.00 **BodyForming** 10.00 **Yoga**

Kruh. tréning – Kruhový tréning,

FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

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

Pondelok: 08.30 **Pilates** 16.30 **Zumba Gold**
18.50 **Body Form** 20.00 **Pilates**
Utorok: 07.15 **Pilates** 08.30 **Body Form**
16.30 **Pilates** 17.40 **Pilates**
18.50 **Body Form** 20.00 **Power Joga**
Streda: 08.30 **Pilates** 09.35 **Zumba Gold**
16.30 **Pilates** 18.50 **Body Form**
Štvrtok: 07.15 **Pilates** 08.30 **Body Form**
15.30 **Pilates (Z)** 16.30 **Pilates**
17.40 **Body Form** 18.50 **Body STEP**
Piatok: 08.30 **Zumba Gold**
Sobota: 08.30 **Body Form**
Nedeľa: 09.30 **Body Form** 18.00 **Taebo**

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**
- e-mail: **vskekonom@gmail.com**
- Facebook: **VŠK Ekonóm**

KEDY NÁS ZASTIHNETE

Pondelok: **9:00 -11:00 & 12:30 – 13:30**
Utorok: **10:30 – 13:30**
Streda: **12:30 – 13:30**