



VŠK Ekonóm



Program športových aktivít ZS 2021

Program platí od 11. 10. 2021

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: -
Utorok: 18.45 - 20.45
Streda: 18.45 - 20.45
Štvrtok: -
Piatok: 18.45 - 20.45

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 - 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

Aerobik

Squash centrum – Pionierska ul. 12

Pondelok: 09.00 **BodyWork** 19.00 **BodyWork**
Utorok: 17.00 **BodyForming** 18.00 **TABATA**
19.00 **Strečing**
Streda: 08.00 **BodyWork** 19.00 **BodyStep 2**
Štvrtok: 17.00 **BodyForming** 18.00 **TABATA**
19.00 **Power Joga 1**
Piatok: 08.00 **BodyWork**
Sobota: 09.00 **Body Step 1**
Nedeľa: 09.00 **TABATA** 10.00 **HIIT**

FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

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

Pondelok: 08.30 **Pilates** 09.45 **Zumba Gold**
16.30 **Pilates** 19.30 **Body Form**
Utorok: 07.15 **Pilates** 08.30 **Body Form**
17.30 **Pilates** 18.30 **Body Form**
Streda: 08.30 **ZumbaFoming** 18.30 **Body Form**
Štvrtok: 08.30 **Pilates** 16.30 **Boj. Umenie**
18.00 **Body Form** 16.30 **Power Joga**
Piatok: 08.30 **Zumba Gold**
Sobota: 08.30 **Body Form**
Nedeľa: 09.30 **Body Form**

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: 09:00 – 12:00
Utorok: 09:00 – 12:00
Streda: 09:00 – 12:00
Štvrtok: 09:00 – 12:00

VSTUPENKY na nasledujúci týždeň
na **bedminton a regeneráciu** rozdáваме
každú **PONDELOK** na CTVŠ, **D4.18** (nová
budova) v čase
9:00 – 12:00.