



VŠK Ekonóm



Program športových aktivít LS 2024

Program platí od 12. 02. 2024

Kondičná kulturistika

FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

Pondelok až piatok: 6.30 - 21.30
Sobota: 8.00 - 20.00
Nedeľa: 9.00 - 20.00

Posilňovňa - telocvičňa Horský Park

Pondelok: 11.00 - 14.00
Utorok: 09.30 - 12.30
Streda: 09.30 - 12.30
Štvrtok: 08.00 - 18.30

Bedminton

Slávia Agrofert – Májová 21, BA

Utorok a štvrtok: 15.00 - 16.00
- rezervácie na t.č. **0944 174 869**
- 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

Splavy domácich a zahraničných riek

Bližšie informácie Vám poskytneme v klube.

KONTAKT

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

ZÁPIS možný od 05.02.2023

- EUBA - nová budova, 4. posch. dvere **D4.18**
- zápisné: 30€ študenti, 40€ absolventi

KEDY NÁS ZASTIHNETE

Pondelok: 12:30 – 13:30
Utorok: 12:30 – 13:30
Streda: 12:30 – 13:30

Aerobik

Squash centrum – Pionierska ul. 12

Pondelok: 09.30 **BodyWork** 17.05 **Jumping**
18.10 **Body Work** 19.15 **Strečing**
20.15 **Fit Dance**
Utorok: 17.05 **BodyForming** 18.10 **TABATA**
19.15 **JumpingHIIT**
Streda: 07.00 **JumpingPower** 08.30 **BodyWork**
18.10 **Metabolic effect**
19.15 **BodyStep 2**
Štvrtok: 17.05 **BodyForming** 18.10 **TABATA**
19.15 **Strečing**
Piatok: 08.00 **BodyWork** 16.00 **Power Sretch**
17.05 **Jumping** 18.10 **Sebaobrana**
Sobota: 08.30 **HIIT** 09.35 **Joga**
Nedeľa: 08.00 **Full Body Workout**
09.00 **TABATA** 17.00 **Pialtes**
18.05 **Jumping**

FIT Štýl – Šustekova 9

- treba sa zahlasovať vopred **0905 890 225**
- vchod z terasy

Pondelok: 08.30 **Pilates** 09.45 **ZumbaGold**
17.10 **Pilates** 18.20 **BodyForm**
19.30 **Salsa**
Utorok: 08.30 **BodyForm** 17.10 **Interval T.**
18.30 **BodyForm**
Streda: 07.15 **Pilates** 08.30 **ZumbaForm.**
17.20 **Pilates** 18.30 **Body Form**
Štvrtok: 08.30 **Pilates** 18.00 **Body Form**
19.15 **Pilates**
Piatok: 08.30 **ZumbaGold** 10.00 **Pil.overball**
17.15 **Orientálne tance, strečing**
Sobota: 08.30 **Body Form**
17.00 **Tchai-Ti-Čchuan**
Nedeľa: 09.30 **Body Form**
18.00 **Tchai-Ti-Čchuan**

Aerobik - Telocvičňa EUBA - Horský Park

Pondelok: 17.00 – 18.00 **Aerobic**
18.00 – 19.00 **Aerobic**
19.00 – 20.00 **Slow Toning**
Utorok: 09.30 – 11.00 **Intervalový tréning**
12.30 – 14.00 **Pilates**
17.00 – 18.30 **Aerobic**
Streda: 09.30 – 11.00 **Aerobic**
Štvrtok: 09.30 – 11.00 **Aerobic**