



VŠK Ekonóm



Program športových aktivít ZS 2025

Program platný od 22. 09. 2025

Fitness

FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

Pondelok – Piatok:	06.30 – 21.30
Sobota:	08.00 – 20.00
Nedeľa:	09.00 – 20.00

Telocvičňa Horský Park – HOPA internát

Pondelok:	09.30 – 20.00
Utorok:	11.00 – 20.00
Streda:	11.00 – 20.00
Štvrtok:	09.30 – 20.00

Bedminton

Slávia Agrofert – Májová 21, BA

Utorok a streda:	15.00 – 16.00
-	priniesť si vlastné košíky, nefarbiacu obuv
-	rakety sú k dispozícii

Regenerácia

Petržalská plaváreň

Pondelok – Piatok:	13.00 – 22.00
-	sauna, vírivka, bazén, tobogán - 120 min

Aerobik a skupinové cvičenia

Telocvičňa Horský Park – HOPA internát

Pondelok:	11.00 Ping pong	12.30 Futbal
	14.00 Florbal	15.30 Aerobik
	17.00 Aerobik	
Utorok:	12.30 Futbal	14.00 Florbal
	15.30 Volejbal	17.00 Aerobik
	18.30 Slow toning	
Streda:	09.30 Ping pong	11.00 Volejbal
	12.30 Futbal	14.00 Florbal
	15.30 Florbal	
Štvrtok:	09.30 Joga	11.00 Ping pong
	12.30 Florbal	14.00 Futbal

Športová hala EUBA

Pondelok:	12.30 Stretching	14.00 TABATA
	14.00 Volejbal	
Utorok:	09.30 Joga	11.00 Joga
	13.00 Interval	13.00 Volejbal
	14.30 Volejbal	14.30 Basketbal
Streda:	12.30 Stretching	12.30 Joga
	14.00 Stretching	14.00 Joga
Štvrtok:	08.00 TABATA	

Squash centrum – Pionierska ul. 12

-	www.squashcentrum.sk	
Pondelok:	17.05 Jumping	18.10 BodyWork
	19.15 Stretching	
Utorok:	17.05 BodyForming	18.10 TABATA
Streda:	07.00 Pilates	18.10 Jumping
	19.15 Pilates	
Štvrtok:	17.05 BodyForming	18.10 TABATA
	19.15 Stretching	
Piatok:	17.00 Pilates	18.10 Sebaobrana
	19.15 Jumping	
Sobota:	08.30 HIIT	09.35 Joga
Nedeľa:	08.00 Full Body	09.00 TABATA
	19.00 Pilates	

FIT Štýl – Šustekova 9

-	treba sa zahlasovať vopred 0905 890 225, vchod z terasy	
-	www.fitstyl.sk	
Pondelok:	07.15 Body Form 1	08.30 Pilates
	09.45 ZumbaGold	17.10 Pilates
	18.25 BodyForm	19.35 Funkčný t.
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	18.30 Body Form
Piatok:	08.30 ZumbaGold	
Sobota:	08.30 Body Form	17.00 Tchaj-Ti
Nedeľa:	09.30 Body Form	18.30 Joga

KONTAKT

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

Zápis možný od 16.09.2025

- 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