



# Všk ekonóm



## Program Športových Aktivít ZS 2017

Program platí od 25. 09. 2017

### 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  
- 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 - 180 minút

**VSTUPENKY** na prebiehajúci týždeň  
na **bedminton a regeneráciu** rozdávame každý  
**PONDELOK** na CTVŠ, **D4.18** (nová budova)  
v čase **12:30 – 15:00**.  
**Nevyužitú vstupnú potrebu vrátiť nasledujúci  
týždeň v pondelok!**

### Plávanie

#### Plaváreň pasienky – Junácka 4

Štvrtok: 20.30-21.30

**Splavy domácich a zahraničných riek**  
máj až september

### KONTAKT

- **mobil: 0905 726 865 / 0903 449 895**
- **e-mail: vskekonom@gmail.com**
- **Facebook: Všk Ekonóm**  
<http://www.euba.sk/sport/vysokoskolsky-sportovy-klub-ekonom>

### Aerobik

#### Squash centrum – Pionierska ul. 12

Pondelok: 18.15-19.15 **BF** 19.20-20.20 **BF**  
Utorok: 16.05-17.05 **BC** 17.10-18.10 **Pilates**  
18.15-19.15 **TABATA** 19.20-20.20 **ZCH**  
Streda: 18.15-19.15 **SOM** 19.20-20.20 **BF**  
Štvrtok: 16.05-17.05 **BC** 17.10-18.10 **BF**  
18.15-19.15 **TABATA** 19.20-20.20 **ZCH**  
Piatok: 18.00-19.00 **SOM**  
Sobota: 9.00-10.00 **BS**  
Nedeľa: 9.00-10.00 **BF** 18.05-19.05 **BF**

BF – Body Forming, BC – Balet Calanetics,  
BS – Body Step, ZCH – Zdravý chrbát

#### FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

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

Pondelok: 8.30-9.30 **Pilates**  
9:45-10:45 **Zumba Gold**  
16.30-17.30 **Pilates** 17.40-18.40 **Zumba**  
18.50-19.50 **Stepaerobic** 20.00-21.00 **BF (Z)**  
Utorok: 7.15-8.15 **Pilates** 8.30-9.30 **BF**  
15.30-16.30 **Pilates (Z)** 16.30-17.30 **Pilates**  
20.00-21.00 **Power Joga**  
Streda: 8.30 – 9.30 **Pilates**  
18.50-19.50 **BF**  
20.00-21.00 **Power Joga 2**  
Štvrtok: 7.30 – 8.30 **Pilates** 17.40-18.40 **BF**  
18.50-19.50 **Stepaerobik**  
Piatok: 8.30-9.30 **Zumba Gold**  
Sobota: 8.30- 9.30 **BF**  
Nedeľa: 9.30-10.30 **BF**  
18.50-19.50 **Power Joga 1**

BF – Body Forming; Z - začiatočník

### ZÁPIS

- EU Dolnozemska 1 (Nová budova), CTVŠ, 4. posch. dvere D4.18
- **zápisné:** 25€ študenti, 35€ absolventi
- nezabudnite si priniesť ISIC (študenti) a fotky 3x4cm

Pondelok: 12:30 – 15:00  
Utorok: 9:00 – 13:00  
Streda: 12:00 – 13:00  
Štvrtok: 12:00 – 13:00