



VŠK Ekonóm



Program športových aktivít ZS 2022

Program platí od 10. 10. 2022

Kondičná kulturistika

FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

Pondelok až piatok: 7.15 - 20.00
Sobota: 8.00 - 20.00
Nedeľa: 09.00 - 20.00

Posilňovňa - telocvičňa Horský Park

Pondelok: 08.00 – 09.30
09.30 – 11.00
18.30 – 20.30
Utorok: 11.00 – 12.30
Streda: 08.00 – 09.30
12.30 – 14.00
18.30 – 20.00
Štvrtok: 11.00 – 12.30
18.30 – 20.00

Bedminton

Slávia Agrofert – Májová 21, BA

Pondelok a streda: 15.00 - 16.00
- 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: 09.30 **BodyWork** 17.05 **FitMix**
18.10 **Jumping** 19.15 **BodyWork**
Utorok: 12.00 **Sebaobrana** 17.05 **BodyForming**
18.10 **TABATA** 19.15 **Strečing**
Streda: 08.30 **BodyWork** 17.05 **Sebaobrana**
18.10 **TABATA** 19.15 **BodyStep 2**
Štvrtok: 17.05 **BodyForming** 18.10 **TABATA**
19.15 **FitMix**
Piatok: 08.00 **BodyWork** 12.00 **Sebaobrana**
18.10 **Jumping** 19.15 **Sebaobrana**
Sobota: 08.30 **Body Step 1**
Nedeľa: 08.00 **BodyHard** 09.00 **TABATA**
18.00 **Jumping**

FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

- treba sa zahlasovať vopred 0905 890 225

Pondelok: 08.30 **Pilates** 09.45 **ZumbaGold**
Utorok: 08.30 **BodyForm** 18.30 **BodyForm**
Streda: 08.30 **ZumbaForm.** 18.30 **Body Form**
Štvrtok: 08.30 **Pilates** 18.10 **Body Form**
Piatok: 08.30 **ZumbaGold**
Sobota: 08.30 **Body Form**
Nedeľa: 09.00 **Body Form**

Aerobik - Telocvičňa EUBA - Horský Park

Pondelok: 09.30 – 11.00 **Stepaerobik**
15.30 – 17.00 **Aerobik**
18.30 – 19.30 **TABATA**
Utorok: 09.30 – 11.00 **Trampolína**
12.30 – 14.00 **TABATA**
17.00 – 18.30 **Aerobik**
Streda: 09.30 – 11.00 **Stepaerobik**
Štvrtok: 09.30 – 11.00 **Aerobik**
12.30 – 13.30 **Trampolína**

ZÁPIS možný od 19.09.2022

- EUBA - nová budova, 4. posch. dvere D4.18
- zápisné: 25€ študenti, 35€ absolventi

KEDY NÁS ZASTIHNETE

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

VSTUPENKY na bedminton

a regeneráciu rozdávame

PONDELOK, UTOROK a STREDU

na CTVŠ, D4.18 (nová budova) v čase
12:30 – 13:30.

KONTAKT

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