



VŠK Ekonóm



Program športových aktivít LS 2023

Program platí od 20. 02. 2023

Kondičná kulturistika

FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

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

Posilňovňa - telocvičňa Horský Park

Pondelok: 12.30 - 14.00
Utorok: 17.00 - 18.30
Štvrtok: 12.30 - 13.30
13.30 - 14.30
15.30 - 18.30

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

Bližšie informácie Vám poskytneme v klube.

Splav Vltavy - 11.06. - 14.06.2023

Splav Vltavy - 18.06. - 21.06.2023

Cyklistika

CYKLO VIRT – 29.06 – 31.05. 2023

KONTAKT

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

ZÁPIS možný od 13.02.2023

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

Aerobik

Squash centrum – Pionierska ul. 12

Pondelok: 09.30 **BodyWork** 17.05 **Jumping**
18.10 **Body Work** 19.15 **Strečing**
Utorok: 12.00 **Sebaobrana** 17.05 **BodyForming**
18.10 **TABATA** 19.15 **JumpingHIIT**
Streda: 07.00 **JumpingPower** 08.30 **BodyWork**
17.05 **Sebaobrana** 18.10 **TABATA**
19.15 **BodyStep 2**
Štvrtok: 17.05 **BodyForming** 18.10 **TABATA**
19.15 **Strečing**
Piatok: 08.00 **BodyWork** 18.10 **Jumping**
19.15 **Sebaobrana**
Sobota: 08.30 **Body Step 1** 09.35 **Joga**
Nedeľa: 08.00 **HIIT** 09.00 **TABATA**
18.00 **JumpingHIIT**

FIT Štýl – Šustekova 9 – vchod z terasy

- treba sa zahlasovať vopred 0905 890 225

Pondelok: 08.30 **Pilates** 09.45 **ZumbaGold**
18.20 **BodyForm**
Utorok: 08.30 **BodyForm** 18.30 **BodyForm**
19.30 **Pilates**
Streda: 08.30 **ZumbaForm.** 17.20 **Pilates**
18.30 **Body Form**
Štvrtok: 08.30 **Pilates** 18.00 **Body Form**
Piatok: 08.30 **ZumbaGold** 10.00 **Pil.overball**
18.30 **Body Form**
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: 15.30 - 17.00 **Aerobik**
18.30 - 19.30 **TABATA**
Utorok: 17.00 - 18.30 **Aerobik**
Streda: 09.30 - 11.00 **Aerobik**

KEDY NÁS ZASTIHNETE

Pondelok: 12:30 - 13:30
Utorok: 12:30 - 13:30
Streda: 12:30 - 13:30