



# VŠK Ekonóm



## Program športových aktivít ZS 2024

Program platí od 23. 09. 2024

### Posilňovňa

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

Pondelok až piatok:	06.30 - 21.30
Sobota:	08.00 - 20.00
Nedeľa:	09.00 - 20.00

#### Posilňovňa - telocvičňa Horský Park

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 - Tupolevova 3957/7b

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

### Aerobik a skupinové cvičenia

#### Telocvičňa EUBA - Horský Park

Pondelok:	09.30	Intervalový tréning
	15.30	Aerobik
	17.00	Aerobik
	18.30	Slow toning
Utorok:	17.00	Aerobik
Streda:	09.30	Aerobik
Štvrtok:	11.00	Body Work

### Športová hala EUBA

Pondelok:	13.00	TABATA
	14.30	Relax Strečing
Utorok:	08.00	CORE
	13.00	Joga
	13.00	Intervalový tr.
	14.30	Joga
Streda:	12.30	Joga
	12.30	Relax Strečing
	13.00	TABATA
	14.00	Joga
	14.00	Relax Strečing
Štvrtok:	08.00	Pilates
	13.00	Intervalový tréning
	14.30	Relax Strečing

### Squash centrum – Pionierska ul. 12

-	www.squashcentrum.sk			
Pondelok:	09.30	BodyWork	17.05	Jumping
	18.10	BodyWork	19.15	Strečing
Utorok:	17.05	BodyForming	18.10	TABATA
	19.15	Jumping	20.15	Latino Vibes
Streda:	07.00	JumpingPow.	08.30	BodyWork
	17.05	TABATA	18.10	StepAerobic2
	19.15	Jumping		
Štvrtok:	17.05	BodyForming	18.10	TABATA
	19.15	Strečing		
Piatok:	08.00	BodyWork	16.00	Pilates
	17.05	Jumping	18.10	Sebaobrana
Sobota:	08.30	HIIT	09.35	Jóga
Nedeľa:	08.00	Full Body	09.00	TABATA
	18.00	TABATA		

### 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
	18.20	BodyForm	19.30	Salsa
Utorok:	08.30	BodyForm	17.10	Interval T.
	18.30	BodyForm	19.30	Kruh.T. ANJ
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	09.45	Pil.overball
Sobota:	08.30	Body Form		
Nedeľa:	09.30	Body Form		
	18.00	Tchai-Ti-Čchuan		

### KONTAKT

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

### ZÁPIS možný od 16.09.2024

- 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