



VŠK Ekonóm



Program športových aktivít LS 2025

Program platí od 10. 02. 2025

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 - telocvična 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

Telocvična 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**
20.15 **Latino Vibes**
Streda: 08.30 **BodyWork** 18.10 **Jumping**
19.15 **Pilates**
Štvrtok: 17.05 **BodyForming** 18.10 **TABATA**
19.15 **Strečing**
Piatok: 08.00 **BodyWork** 17.00 **Pilates**
18.10 **Sebaobrana** 19.15 **Jumping**
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 **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**
19.40 **Kruhový t. ANJ**
Štvrtok: 08.30 **ZumbaGold** 17.30 **Pilates**
18.30 **Body Form**
Piatok: 08.30 **ZumbaGold** 09.45 **Pil.overball**
16.30 **Joga**
Sobota: 08.30 **Body Form**
Nedeľa: 09.30 **Body Form** 16.50 **Joga**
18.00 **Tchai-Ti**

KONTAKT

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

ZÁPIS možný od 03.02.2025

- 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