

Vážené kolegyně a kolegovia,
ako zamestnancom UNIZA Vám aj v letnom semestri ponúkame športové
aktivity.

1. Cvičenia pre zamestnancov vo Fit-clube Stará menza, Hliny V. Cvičenia vedú kolegyně z Ústavu telesnej výchovy UNIZA

- a) **Pilates** - cvičebný systém, ktorý rovnomerne posilňuje telo, formuje postavu a zlepšuje kondíciu.

Predcvičuje PaedDr. Zuzana Kazániová, kontakt: zuzana.kazaniova@uniza.sk

Cvičenie prebieha vždy vo **štvrtok 16,00-17,00 hod.**

- b) **Fitlopty** - skupinové cvičenie zamerané na komplexné posilňovanie a správne držanie tela.

Predcvičuje PaedDr. Ľudmila Malachová, kontakt: malachova@uniza.sk

Cvičenie prebieha vždy v **pondelok 17,00-18,00 hod.**

- c) **reŠTART** - kompenzačné cvičenia, základné pohybové vzory, mobilizačné cvičenia, zásady cvičenia, na čo si dávať pri cvičení pozor.

Predcvičuje Mgr. Zuzana Ihnatišinová, kontakt: ihnatisinova@uniza.sk

Cvičenie prebieha vždy v **pondelok 15,30–16,30 hod.**

- d) **Spinning** - Tento typ tréningu stimuluje všetky svaly, tvaruje postavu, má pozitívny vplyv na celý dýchací a obehový systém. Výborná príprava na letnú cyklistiku.

Predcvičuje PaedDr. Zuzana Kazániová, kontakt: zuzana.kazaniova@uniza.sk

Cvičenie prebieha vždy v **strediu o 17,00 – 18,00 hod.**

Na jednotlivé cvičenia nie je potrebné sa vopred nahlasovať.

2. Plávanie pre zamestnancov

Nadálej je možné využívať možnosť plávania na mestskej krytej plavárni Žilina v hodinách, ktoré sú určené na verejné individuálne plávanie <https://www.plavarenzilina.sk/program-plavania-vnutorny-bazen/>

Na plávanie sa **nie je potrebné** vopred prihlasovať. Zamestnanci sa preukážu pri vstupe zamestnaneckým preukazom. Tento benefit je možné využívať max 4 krát mesačne a max 1 krát za deň.

Veríme, že si v ponuke nájdete svoju obľúbenú aktivitu!