

## SKUPINOVÉ CVIČENIA organizované ÚTV

### 1. Kondičné posilňovanie *Fit club – Veľký Diel*

silový tréning zameraný na zlepšenie kondície

kontakt: [dusan.giba@uniza.sk](mailto:dusan.giba@uniza.sk)

**pondelok 8,00 – 9,00**

Prihlasovanie prebieha prostredníctvom e-mailovej adresy lektora.

### 2. Fitlopty *Pohybové Štúdio Stará menza, Hliny V.*

skupinové cvičenie zamerané na komplexné posilňovanie a správne držanie tela

kontakt: [malachova@uniza.sk](mailto:malachova@uniza.sk)

**streda 18,00 – 19,00**

Prihlasovanie prebieha prostredníctvom e-mailovej adresy lektorky.

### 3. Pilates *Pohybové Štúdio Stará menza, Hliny V.*

cvičebný systém, ktorý rovnomerne posilňuje telo, formuje postavu a zlepšuje kondíciu

kontakt: [zuzana.kazaniova@uniza.sk](mailto:zuzana.kazaniova@uniza.sk)

**štvrtok 17,30 – 18,30**

Prihlasovanie prebieha prostredníctvom e-mailovej adresy lektorky.

## INDIVIDUÁLNE CVIČENIA

### 1. posilňovňa *Fit-club Veľký Diel*

otváracie hodiny

**pondelok- štvrtok 9,00 – 20,00**

**piatok 10,00 – 13,00**

Cenník zamestnanci: ročná permanentka 100,- €, permanentka semester 50,- €, jednorazový vstup 2,50 €

### 2. Plávanie pre zamestnancov

Nadalej je možné využívať možnosť plávania na mestskej krytej plavárni Žilina v hodinách, ktoré sú určené verejnosti <https://www.sportzilina.sk/plavaren-zilina/otvaracie-hodiny/>

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**. V prípade, že zamestnanec využije tento benefit, je to považované za nepeňažný príjem, ktorý podlieha odvodu do sociálnej a zdravotnej poisťovne (jeden vstup, ktorý hradí zamestnávateľ je 3,68 €, čo predstavuje odvod a daň zamestnanca cca 1,19 €).

### 3. MULTISPORT karta

UNIZA sprostredkúva svojim zamestnancom kartu MULTISPORT, ktorú môžu denne využívať v sieti športovísk v rámci celého Slovenska <https://multi-sport.sk/>. V prípade záujmu kontaktujte [veronika.kunova@uniza.sk](mailto:veronika.kunova@uniza.sk). Cena karty je od r. 2026 vo výške **35,28 €/mesiac** a bude Vám zrazená z výplaty. Pre rodinného príslušníka možno tiež objednať k svojej karte tzv. sprievodnú kartu za **52,50 €/mesiac**.

