

Vážené kolegyně a kolegovia,
ako zamestnancom UNIZA Vám aj v tomto akademickom roku 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 sa uskutoční vždy vo **štvrtok 18,00-19,00 hod.**

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

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

Cvičenie sa uskutoční vždy v **streda 18,00 hod – 19,00 hod hod.**

2. Cvičenie pre zamestnancov vo Fit-clube Veľký diel Cvičenia vedú kolegyně z Ústavu telesnej výchovy UNIZA

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 sa uskutoční vždy v **pondelok 15,30–16,30 hod.**

3. 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.**

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 2,50 €, čo predstavuje odvod zamestnanca cca 0,34€).

Veríme, že si v ponuke nájdete svoju obľúbenú aktivitu!