



POHYBOVO – RELAXAČNÉ CVIČENIE

NOVÉ

JE REALIZOVANÉ VĎAKA SPOLUPRÁCI
S CENTROM VOĽNÉHO ČASU POVAŽSKÁ BYSTRICA

PODMIENKA PRIJATIA:
vek od 45 rokov

TERMÍN PODANIA PRIHLÁŠKY:
od 15. apríla 2020

PRIHLASOVANIE

- ELEKTRONICKY: www.ucv.uniza.sk – Univerzita tretieho veku. Po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka informovať o ďalšom postupe.
- TELEFONICKY: mobil 0918 971 108

INFORMÁCIE O CVIČENÍ

- Cvičenie s prvkami strečingu, kalanetiky, pilatesu a jogy, prospešné na kĺby i chrbticu.
- Interval cvičenia: **1x týždenne** (začne sa koncom septembra 2020).
- Čas konania cvičenia: **pondelok 9:30 - 11:00 hod.**
- Miesto konania cvičenia: **CVČ Považská Bystrica**, Lánska 2575/92, Považská Bystrica.
- Rozvrh s konkrétnymi termínmi cvičenia dostanú účastníci v priebehu septembra 2020 (emailom alebo prostredníctvom Slovenskej pošty).
- Na cvičenie bude potrebné nosiť si pohodlné oblečenie a obuv, uterák a pitný režim.

POPLATOK

- **Výška poplatku:** 96 EUR/akademický rok
(možno uhradiť naraz alebo v 2 splátkach po 48 EUR)
- **Termín platby:** 1. splátka do 10 dní od podania elektronickej prihlášky alebo telefonického prihlásenia, 2. splátka do 31. januára 2021
- **Spôsob platby:**
 - 1) **Platba na účet:** IBAN: SK318180000007000166707, variabilný symbol 141001
Do poznámky (správy pre príjemcu) je potrebné uviesť priezvisko účastníčky cvičenia, za ktorú je platba realizovaná a skratku CVICPB (napr. Novakova - CVICPB).
 - 2) **Platba prostredníctvom poštového poukazu** na účet typu „R“:
č. účtu: 7000166707, kód banky: 8180 (IBAN: SK318180000007000166707),
variabilný symbol 141001; adresát: Žilinská univerzita v Žiline, Univerzita tretieho veku,
Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina
- Termín a spôsob platby je potrebné nahlásiť telefonicky alebo mailom.

KONTAKT:

Ing. Martina Kardošová

- **Mobil:** 0918 971 108
- **E-mail:** martina.kardosova@uniza.sk