



## Pohyb pre skôr narodených

### Nordic walking a pilates

akademický rok 2023/2024  
atletický štadión UNIZA a telocvičňa Stará Menza

**pondelky v čase od 9.00 – 10.20 hod.**  
**(20 min. edukácia a 60 min. cvičenie)**

max. 20 osôb v skupine, poplatok účastníka: 80 EUR/1 akad. rok (24 stretnutí),  
požičanie nordic palíc – 1 EUR v hotovosti

Lektorka: **PaedDr. Zuzana Kazániová**

|               | Deň a druh cvičenia    | Deň a druh cvičenia    | Deň a druh cvičenia     | Deň a druh cvičenia     |
|---------------|------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Október 2023  | 2.10. – nordic walking | 9.10. – nordic walking | 16.10. – nordic walking | 23.10. – nordic walking |
| November 2023 | 6.11. – pilates        | 13.11. – pilates       | 20.11. – pilates        | 27.11. – pilates        |
| December 2023 | 4.12. – pilates        | 11.12. – pilates       | X                       | X                       |
| Január 2024   | X                      | X                      | X                       | X                       |
| Február 2024  | 19.2. - pilates        | 26.2. - pilates        | X                       | X                       |
| Marec 2024    | 4.3. - pilates         | 11.3. - pilates        | 18.3. - pilates         | 25.3. - pilates         |
| Apríl 2024    | 8.4. – pilates         | 15.4. – pilates        | 22.4. – pilates         | 29.4. – pilates         |
| Máj 2024      | 6.5. – nordic walking  | 13.5. – nordic walking | 20.5. – nordic walking  | 27.5. – nordic walking  |

Univerzita tretieho veku upozorňuje svojich študentov, že **harmonogram je informatívny**. V prípade neplánovaných udalostí môže dôjsť **k zmenám v rozvrhu**, o ktorých budú študenti včas informovaní mailom alebo telefonicky a prostredníctvom webovej stránky [www.ucv.uniza.sk](http://www.ucv.uniza.sk).

Koordinátorka cvičenia pre seniorov: Ing. Janka Sňahnčanová; tel. kontakt: 041/513 5043, 0918/971 108; e-mail: [janka.snahnicanova@uniza.sk](mailto:janka.snahnicanova@uniza.sk)