



ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE  
Ústav celoživotného  
vzdelávania

Univerzita tretieho veku

## Nordic walking a funkčné dýchanie

akademický rok 2024/2025

stredy v čase od 15:00 – 16.20 hod.  
(20 min. edukácia a 60 min. cvičenie)

max. 18 osôb v skupine, poplatok účastníka: 80 EUR/1 akad. rok, 24 stretnutí,  
v novembri voľno kvôli povinnostiam lektorky + walkovačka Vodné dielo

Lektorka: Ing. Mária Zemiaková

	Dátum cvičenia	Dátum cvičenia	Dátum cvičenia	Dátum cvičenia
Október 2024	9.10.	16.10.	23.10.	x
November 2024	x	x	x	x
December 2024	4.12.	11.12.	x	x
Január 2025	8.1.	15.1.	22.1.	x
Február 2025	5.2.	12.2.	19.2.	x
Marec 2025	x	12.3. (končí ZS za 40 eur)	19.3.	26.3.
Apríl 2025	x	9.4.	16.4.	23.4.
Máj 2025	7.5.	14.5.	21.5.	28.5.
Jún 2025	4.6. walkovačka - Vodné dielo (3 bloky spolu/4 šesťdesiatminútové hodiny (končí LS pre seniorky za 40 eur)			x

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)