



ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE  
Ústav celoživotného  
vzdelávania

Univerzita tretieho veku

**Pilates**  
**telocvičňa Stará Menza**

**akademický rok 2024/2025**

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

**max. 18 osôb** v skupine, poplatok účastníka: **80 EUR/1 akad. rok, 24 stretnutí**,  
v januári voľno kvôli lyžiarskym výcvikom a máj ponechaný ako voľný pre prípadnú náhradu cvičení  
(PN, pracovná zaneprázdnenosť lektorky...)

Lektorka: **PaedDr. Zuzana Kazániová**

	Dátum cvičenia	Dátum cvičenia	Dátum cvičenia	Dátum cvičenia
<b>Október 2024</b>	8.10.	15.10.	22.10.	29.10.
<b>November 2024</b>	5.11.	12.11.	19.11.	26.11.
<b>December 2024</b>	3.12.	10.12.	17.12.	X
<b>Január 2025</b>	X	X	X	X
<b>Február 2025</b>	4.2. <i>(končí ZS za 40 eur)</i>	11.2.	18.2.	25.2.
<b>Marec 2025</b>	4.3.	11.3.	18.3.	25.3.
<b>Apríl 2025</b>	1.4.	8.4.	15.4.	29.4.
<b>Máj 2025</b>	6.5. <i>(končí LS za 40 eur)</i>	X	X	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 Sňahníčanová; tel. kontakt: 041/513 5043, 0918/971 108; e-mail: [janka.snahnicanova@uniza.sk](mailto:janka.snahnicanova@uniza.sk)