



ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE
Ústav celoživotného
vzdelávania

Univerzita tretieho veku

Nordic walking a pilates
akademický rok 20242025
atletický štadión UNIZA a telocvičňa Stará Menza

pondelky 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- 8x Nordic a 16 Pilates, v januári voľno kvôli lyžiarskym výcvikom a máj ponechaný ako voľný pre prípadnú náhradu cvičení (PN, pracovná zaneprázdnenosť lektorky...)

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	Deň a druh cvičenia
Október 2024	7.10. – nordic walking	14.10. – nordic walking	21.10. – nordic walking	28.10. – nordic walking	X
November 2024	4.11. – pilates	11.11. – pilates	18.11. – pilates	25.11. – pilates,	X
December 2024	2.12. – pilates	9.12. – pilates	16.12. – pilates	X	X
Január 2025	X	X	X	X	X
Február 2025	3.2. – pilates (končí ZS za 40 eur)	10.2. – pilates	17.2. - pilates	24.2. - pilates	X
Marec 2025	3.3. - pilates	10.3. – pilates	17.3. - pilates	24.3. - pilates	31.3. - pilates
Apríl 2025	7.4. – nordic walking	14.4. – nordic walking	28.4. – nordic walking	X	X
Máj 2025	5.5. – nordic walking (končí LS za 40 eur)	X	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.

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