



PILATES PRE SENIOROV

EDUKÁCIA A CVIČENIE



PILATES

- Čo je pilates, história pilates
- Úvod do cvičenia pilates
- Porovnanie pilates s jogou, druhy pilates
- Princípy pilates, cueing správneho nastavenia pri cvičení pilates na podložke, v stoji
- Praktické rady pred začiatkom cvičenia
- Odborná terminológia, zdravý životný štýl
- Správna technika cvikov
- Cvičenie pilates s pomôckami

PODMIENKY PRIJATIA

- vek od 45 rokov
- stredoškolské vzdelanie s maturitou
- e-mailová adresa

TERMÍN PODANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY

od 8. apríla 2026 do 30. júna 2026



PRIHLASOVANIE

- odoslaním elektronickej prihlášky
- formulár prihlášky na www.ucv.uniza.sk/univerzita-tretieho-veku/prihlaska-na-studium
- po prijatí elektronickej prihlášky
Vás bude koordinátorka kontaktovať mailom



VÝUČBA

- 24 stretnutí
- interval cvičení: 1x týždenne
- rozsah: 20 min. edukácia a 60 min. cvičenie
- rozvrh s konkrétnymi termínmi cvičení dostanú študenti emailom začiatkom septembra 2026
- vhodné oblečenie a obuv, uterák a pitný režim

VIAC INFORMÁCIÍ

- +421 41 513 5057 alebo 5043
- u3a@uniza.sk
- www.ucv.uniza.sk
- www.facebook.com/u3vzilina/

POPLATOK

- **výška poplatku:**
100 EUR / akademický rok
Možnosť zaplatiť samostatne za zimný semester (12 stretnutí: 50 €) a letný semester (12 stretnutí: 50 €)
- **termín platby:** podľa pokynov koordinátorky
- **spôsob platby:**
Platba na účet:
IBAN: SK31 8180 0000 0070 0016 6707
variabilný symbol 141001
Názov majiteľa účtu: Žilinská univerzita v Žiline

Do poznámky (správy pre príjemcu) je potrebné uviesť **priezvisko študenta**, za ktorého je platba realizovaná a **skratku vzdelávacieho programu** (napr. Nekonečná - Pilates).

Platba prostredníctvom poštového poukazu na účet typu „R“:

č. účtu: 7000166707, kód banky: 8180
(IBAN: SK31 8180 0000 0070 0016 6707)
variabilný symbol 141001
adresát:
Žilinská univerzita v Žiline
Univerzita tretieho veku
Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina

