



ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE
Ústav celoživotného
vzdelávania

Univerzita tretieho veku

Nordic walking a pilates
akademický rok 2026/2027
atletický štadión UNIZA a Pohybové štúdio Stará Menza

pondelky v čase od 9.00 – 10.20 hod.
(20 min. edukácia a 60 min. cvičenie, 24 stretnutí: 8x NW a 16x Pilates)

Lektorka: PaedDr. Zuzana Kazániová

	Deň a druh cvičenia	Deň a druh cvičenia	Deň a druh cvičenia	Deň a druh cvičenia	Deň a druh cvičenia
September 2026	21.9. – nordic walking	28.9. – nordic walking	x	x	x
Október 2026	5.10. – nordic walking	12.10. – nordic walking	19.10. – pilates	26.10. – pilates	x
November 2026	2.11. – pilates	9.11. – pilates	16.11. – pilates	23.11.- pilates	30.11. - pilates
December 2026	7.12. – pilates koniec ZS	x	x	x	
Január 2027	25.1. 2027				
Február 2027	1.2.- pilates	8.2. - pilates	15.2. - pilates	22.2. - pilates	
Marec 2027	1.3. - pilates	8.3. - pilates	15.3. - pilates	22.3. - nordic walking	
Apríl 2027	5.4.- nordic walking	12.4. – nordic walking	19.4. – nordic walking koniec LS		

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 Sňahníčanová; tel. kontakt: 041/513 5043, 0918/971 108; e-mail: janka.snahnicanova@uniza.sk