

**Možnosti pohybových aktivít počas semestra (od 19.2.2024 – 10.5.2024)  
ponúkaných ÚTVŠ UPJŠ**

deň	čas	aktivita	telocvičňa	poznámka
pondelok	9.00 – 14.00	Posilňovanie	T5	
	9.30 – 11.00	Bedminton, stolný tenis	T3,4	(odporúčame prísť vo dvojici)
	10.30 – 12.00	SM-systém	T5	
	12.30 – 14.00	Aerobik	T5	
	14.00 – 15.30	Joga	T5	
	18.30 – 20.00	Body form	T5	
utorok	9.30 – 12.30	Bedminton, stolný tenis	T3,4	(odporúčame prísť vo dvojici)
	10.00 – 13.00	Posilňovanie	T5	
	13.00 – 14.30	Power joga	T5	
	14.00 – 15.30	Step aerobik	T5	
streda	9.00 – 14.00	Posilňovanie	T5	
	9.30 – 12.30	Bedminton, stolný tenis	T3,4	(odporúčame prísť vo dvojici)
	12.30 – 14.00	Tabata	T5	
	14.00 – 15.30	Pilates	T5	
	15.30 – 17.00	Aerobik	T5	
	17.00 – 18.30	Power joga	T5	
	18.30 – 20.00	Body form	T5	
štvrtok	10.30 – 13.30	Bedminton, stolný tenis	T3,4	(odporúčame prísť vo dvojici)
	10.30 – 15.00	Posilňovanie	T5	
	12.00 – 13.30	Joga	T5	
piatok	10.00 – 13.00	Posilňovanie	T5	
	11.30 – 13.00	Bedminton, stolný tenis	T5	(odporúčame prísť vo dvojici)
	blokovo – marec – máj – cykloturistika (viac info: david.kasko@upjs.sk)			
blokovo – marec – máj – turistika (viac info: ladislav.krucanica@upjs.sk)				

Okrem týchto aktivít môžu zamestnanci využiť cvičenie v telocvični T2 – utorok a štvrtok od 15.00 – 16.00h.

(nezabezpečujú zamestnanci ÚTVŠ)

Mimo semestra je možné využiť objekty na aktivity typu basketbal, volejbal futsal a pod.(skupiny) a na individuálne cvičenie v posilňovni (tieto aktivity sú bez odborného dozoru). Uvedené hodiny je potrebné dohodnúť priamo s riaditeľkou ÚTVŠ (mail: [alena.bukova@upjs.sk](mailto:alena.bukova@upjs.sk); t.č.: 055/2341624).