

Možnosti pohybových aktivít počas Letného semestra AR 2025/2026
(od 16.02.2026 – 08.05.2026)
 ponúkané ÚTVŠ UPJŠ v Košiciach

Deň	Čas	Aktivita	Telocvičňa	Poznámka
Pondelok	14.00 - 18.30	Posilňovanie	T5	
	15:30 - 16:00	Jóga	T5	
	17.00 - 18.30	Step aerobik	T5	
	18.30 - 20.00	Body form	T5	
Utorok	14:00 - 15:30	Tabata	T5	
	17:00 -20:00	Lezecká stena	T3,4	
	14.00 - 18.30	Posilňovanie	T5	
Streda	14.00 - 18.30	Posilňovanie	T5	
	12.30 - 14:00	Tabata	T5	
	14.00 - 15.30	Pilates	T5	
	17.00 - 18.30	Aerobik	T5	
	18.30 - 20.00	Kruhový tréning	T5	
Štvrtok	13.00 - 14.30	Posilňovanie	T5	
	17:00 -20:00	Lezecká stena	T3,4	

Mimo semestra je možné využiť objekty na aktivity:

- tipu 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

email: alena.bukova@upjs.sk

t.č.: 055/2341624