



CVIČENIE PRE SENIOROV

1-ROČNÉ



PODMIENKY PRIJATIA:

vek od 45 rokov
SŠ s maturitou
emailová adresa

REALIZOVANÉ V SPOLUPRÁCI S CENTROM
VOĽNÉHO ČASU POVAŽSKÁ BYSTRICA

INFORMÁCIE

- Cvičenie s prvkami strečingu, kalanetiky, pilatesu a jogy, prospešné na kĺby i chrbticu.
- Interval cvičenia: **1x týždenne**, jedno cvičenie - **60 minút**.
- **15 stretnutí** v jednom semestri.
- Miesto konania cvičenia: **CVČ Považská Bystrica**, Lánska 2575/92, Považská Bystrica
(v prípade nutnosti prechodu na dištančnú výučbu bude cvičenie prerušené alebo realizované **ONLINE**)
- Podmienkou účasti na cvičení je vyhovujúci zdravotný stav.
- Na cvičenie bude potrebné nosiť si pohodlné oblečenie a obuv, karimatku, uterák a pitný režim.
- Rozvrh s konkrétnymi termínmi cvičenia dostanú študenti emailom v priebehu septembra 2022.

TERMÍN ZASLANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY:

od 11. apríla 2022
do 30. júna 2022

PRIHLASOVANIE

- odoslaním **elektronickej prihlášky**, ktorej formulár nájdete od 11. apríla 2022 od 8:00 na:
www.ucv.uniza.sk/ Univerzita tretieho veku / Prihláška na štúdium
- po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka emailom informovať o ďalšom postupe
- osobné a telefonické konzultácie ku prihlasovaniu sú možné počas stránkových hodín Univerzity tretieho veku

POPLATOK

- **Výška poplatku:** 37,50 EUR/semester
- **Termín platby:** do 30. júna 2022
- **Spôsob platby:**
 - 1) Platba na účet:** IBAN: SK318180000007000166707, variabilný symbol 141001
Do poznámky (správy pre príjemcu) je potrebné uviesť priezvisko študenta, za ktorého je platba realizovaná a skratku CVICPB (napr. Novakova – CVICPB).
 - 2) Platba prostredníctvom poštového poukazu** na účet typu „R“:
č. účtu: 7000166707, kód banky: 8180 (IBAN: SK318180000007000166707),
variabilný symbol 141001,
adresát: Žilinská univerzita v Žiline, Univerzita tretieho veku,
Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina
- Termín a spôsob platby **je potrebné nahlásiť mailom alebo telefonicky** príslušnej koordinátorke.

KOORDINÁTORKA

Ing. Martina Kardošová

- **Pevná linka:** 041/513 5057
- **Mobil:** 0918 971 108
- **E-mail:** martina.kardosova@uniza.sk

SÍDLO UNIVERZITY TRETIEHO VEKU UNIZA

- Žilinská univerzita v Žiline, Ústav celoživotného vzdelávania
- Ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina (oproti autobusovej stanici)