

Možnosti využívania telovýchovných zariadení na fakultách STU

	FCHPT	FEI	SvF	SjF
Pondelok	12:00-13:00 cvičenie žien (zamestnanci) 14:30-20:30 sauna M, Ž 16:00-17:30 basketbal muži (zamestnanci) 18:00-19:30 aikido	6:15- 7:15 plaváreň 16:30-18:00 basketbal (veľká telocv.) 16:30-18:00 joga (malá telocv.) 16:30-18:00 posilňovňa 16:00-17:00 plaváreň		13:00-14:00 aerobik (telocvičňa)
Utorok	14:30-20:30 sauna Ž 16:00-17:00 cvičenie žien (zamestnanci) 17:00-19:00 volejbal (doc. Holá) 20:30-21:30 aikido	6:15- 7:15 plaváreň 7:15- 9:00 sebaobrana (veľká telocv.) 16:30-18:00 posilňovňa 16:00-17:00 plaváreň		19:00-20:30 futbal (telocvičňa)
Streda	12:00-13:00 cvičenie žien (zamestnanci) 14:30-20:30 sauna M, Ž 15:30-17:00 futbal (zamestnanci) 20:00-21:30 aikido	6:15- 7:15 plaváreň 7:15- 9:00 badminton (doktorandi, malá telocv.) 15:00-16:30 aerobik (veľká telocv.) 16:30-18:00 posilňovňa 16:00-17:00 plaváreň	13:00-14:00 futbal 14:00-15:00 basketbal 15:00-16:00 volejbal 15:00-17:00 plaváreň + sauna	
Štvrtok	14:30-20:30 sauna Ž 15:30-16:30 cvičenie žien (zamestnanci) 16:30-18:00	6:15- 7:15 plaváreň 16:30-18:00 posilňovňa 16:00-17:00 plaváreň		15:00-16:00 aerobik (telocvičňa)

	volejbal (zamestnanci)			
Piatok	7:30- 9:00 floorbal (doktorandi) 14:30-20:30 sauna M, Ž 16:00-18:00 futbal (Ing. Sabol)	6:15- 7:15 plaváreň 12:00-13:30 basketbal (veľká telocv.) 12:00-13:30 floorbal (malá telocv.) 15:00-16:30 badminton (malá telocv.) 16:30-18:00 posilňovňa 14:00-16:00 plaváreň	13:00-14:00 futbal 14:00-16:00 plaváreň + sauna 14:00-15:00 basketbal 15:00-16:00 volejbal	
Sobota		8:00-13:00 plaváreň	9:00-12:00 plaváreň + sauna	

Posilňovňa **FCHPT**: zamestnancom je k dispozícii je každý deň v čase mimo rozvrhu (v utorok od 16:00 do 17:00 majú vyhradenú posilňovňu zamestnanci Sociálnej poisťovne)

Informácie **FCHPT**: G. Borsányiová, OTVŠ FCHPT STU

Nová budova, prízemie 127, tel. +421 (2) 59 325 644

Informácie pre telocvične a posilňovňu **FEI**: M. Dobrotová, KTV FEI,
tel. +421 (2) 60 291 850

Informácie pre plaváreň **FEI**: G. Stríbrnská PSO FEI, tel. +421 (2) 60 291 850

Posilňovňa **SjF**: vstup je na permanentku (25 eur/semester), permanentky u M. Uváčeka (odd. TVaŠ kl.253), vstup do posilňovne je v súlade s rozvrhom.

Sauna **SjF**: vstup na 2 hodiny 2 eurá/osobu, minimálny vstup sú 3 osoby, nahlasovanie u V. Koníkovej (sekretariát matematiky, kl.350), vstup v súlade s rozvrhom alebo po dohovore.

SjF: Hodnotenie funkčnej zdatnosti na bicyklovom ergometri a telesného rozvoja (VO2MAX, TK, % tuku). Tvorba pohybových programov s individuálnym zameraním.