

## Voľnočasové aktivity - možnosti športovania pre obyvateľov

	Miesto	Druh aktivity	Deň	Čas	Kontakt
1.	ZŠ P.O.Hviezdoslava telocvičňa	Pilates a Kalanetika	pondelok	19.00 - 20.00	<a href="mailto:seredzumba@gmail.com">seredzumba@gmail.com</a>
			štvrtok	19.00 - 20.00	
		Tanečný aerobik - Zumba	streda	20.00 - 21.00	
			štvrtok	20.10 - 21.10	
			nedeľa	19.00 - 20.00	
2.	Gymnázium Vojtecha Miháliky	Tanečný aerobik - Zumba	pondelok	18.30 - 19.30	<a href="mailto:myzumbalove@gmail.com">myzumbalove@gmail.com</a> t.č. 0949 301 370
			utorok	18.30 - 19.30	
			piatok	18.30 - 19.30	
3.	ZŠ J. Fándlyho / plaváreň /	AQUA AEROBIC	pondelok	od 18.30 - 20.00	031 789 21 10
			sobota	od 18.30 - 20.00	
		otvorené pre verejnosť	pondelok	od 17.00 - 18.30	
			utorok	od 17.00 - 20.00	
			štvrtok	od 17.00 - 20.00	
			piatok	od 17.00 - 20.00	
			sobota	od 10.00 - 18.30	
			nedeľa	od 10.00 - 20.00	
4.	Kino Nova	FLOWIN cvičenie a posilovanie, intenzívny tréning bez zaťaženia kíbov	pondelok	18.30 - 19.30	Obmedzený počet cvičencov ! potrebné sa objednať t.č. 0905 647 060
			streda	18.30 - 19.30	
			štvrtok	18.30 - 19.30	
		PILATES	pondelok	17.25 - 18.25	
			streda	17.25 - 18.25	

5.	Hala Relax, Mlynárska ul.	Posilovacie cvičenia	pondelok	od 18.30	031 789 07 63
			štvrtok	od 18.30 - 20.30	
6.	Rastlinkáreň Mantra	energetické cvičenia	pondelok	od 18.00 - 20.30	volať možno od utorka do piatku v čase od 08.00h do 16.00h na tel. č. 0911 922 167
			štvrtok	od 18.00 - 20.30	
		liečebné cvičenia pre dôchodcov grátis	prvá streda v mesiaci	od 8.00 - 10.00 max. 14 osôb	
		cvičenia na chudnutie	po konzultácii, diagnostike odporúčame energetické cvičenia	od 7.30h - 8.30h	
		cvičenia pre mamičky s malými deťmi	po konzultácii odporúčame masáže, dychové cvičenia, cvičenia na zlepšenie imunity	po tel. dohovore	

aktualizované 11. 02. 2011