

Vážené kolegyně a kolegovia,
počas letného semestra môžete na UNIZA využívať nasledovné športové aktivity.

1. Cvičenia pre zamestnancov vo Fit-clube Stará menza, Hliny V. Cvičenia vedú kolegyně z Ústavu telesnej výchovy UNIZA.

a) **Pilates** - cvičebný systém, ktorý rovnomerne posilňuje telo, formuje postavu a zlepšuje kondíciu.

Predcvičuje PaedDr. Zuzana Kazániová, kontakt: zuzana.kazaniova@uniza.sk

Cvičenie sa uskutoční vždy **štvrtok 16,00 – 17,00 hod.**

b) **Fitlopty** - skupinové cvičenie zamerané na komplexné posilňovanie a správne držanie tela.

Predcvičuje PaedDr. Ľudmila Malachová, kontakt: malachova@uniza.sk

Cvičenie sa uskutoční vždy v **stredu 18,00 – 19,00 hod.**

2. posilňovňa Fit-club Stará menza, Hliny V.

Otváracie hodiny pondelok- štvrtok 9,00 – 21,00 hod

3. posilňovňa Fit-club Veľký Diel

Otváracie hodiny pondelok- štvrtok 9,00 – 21,00 hod

4. Plávanie pre zamestnancov

Nadálej je možné využívať možnosť plávania na mestskej krytej plavárni Žilina v hodinách, ktoré sú určené na verejné individuálne plávanie <https://www.plavarenzilina.sk/program-plavania-vnutorny-bazen/>

Na plávanie sa **nie je potrebné** vopred prihlasovať. Zamestnanci sa preukážu pri vstupe zamestnaneckým preukazom. Tento benefit je možné využívať **max 4 krát mesačne a max 1 krát za deň.**

V prípade, že zamestnanec využije tento benefit, je to považované za nepeňažný príjem, ktorý podlieha odvodu do sociálnej a zdravotnej poisťovne (jeden vstup, ktorý hradí zamestnávateľ je 2,75 €, čo predstavuje odvod zamestnanca cca 0,37€).

5. MULTISPORT karta

UNIZA sprostredkúva svojim zamestnancom kartu MULTISPORT, ktorú môžu denne využívať v sieti športovísk v rámci celého Slovenska <https://multi-sport.sk/>. V prípade záujmu kontaktujte veronika.kunova@uniza.sk. Cena karty je 32 € a bude Vám zrazená z výplaty.

Veríme, že si v ponuke nájdete svoju obľúbenú aktivitu!