



CVIČENIE PRE SENIOROV

1-ROČNÉ

REALIZOVANÉ V SPOLUPRÁCI S CENTROM
VOĽNÉHO ČASU POVAŽSKÁ BYSTRICA

PODMIENKY PRIJATIA:

vek od 45 rokov
SŠ s maturitou
emailová adresa

INFORMÁCIE

- Cvičenie s prvkami strečingu, kalanetiky, pilatesu a jogy, prospešné na kĺby i chrbticu.
- Interval cvičenia: **1x týždenne**
- 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 realizované ONLINE).
- Podmienkou účasti na cvičení je vyhovujúci zdravotný stav.
- Na cvičenie bude potrebné nosiť si pohodlné oblečenie a obuv, uterák a pitný režim.
- Rozvrh s konkrétnymi termínmi cvičenia dostanú účastníci emailom na konci septembra 2021.

TERMÍN ZASLANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY:

od 15. apríla 2021
do 30. júna 2021

PRIHLASOVANIE

- odoslaním **elektronickej prihlášky**, ktorej formulár bude umiestnený od 15.4.2021 od 8:00 na: www.ucv.uniza.sk/ Univerzita tretieho veku / Prihláška na štúdium.
(nie je možné **osobné** podanie prihlášky v kancelárii U3V ani **telefonické** oznámenie záujmu o štúdium)
- Po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka emailom informovať o ďalšom postupe.

POPLATOK

- **Výška poplatku:** 30 EUR/semester
- **Termín platby:** do 30. júna 2021
- **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 telefonicky alebo mailom** 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)