

**PROGRAM ŠPORTOVÉHO DŇA ZAMESTNANCOV MTF STU
(piatok, 20.9.2013)**

Čas	Aktivita	Miesto
8.00	Otvorenie – príhovor dekana Dr. h. c. prof. Dr. Ing. Oliver Moravčík	Telocvičňa
7.45 - 8.50	Prezentácia	Chodba pri plavárni
8.10	Sprístupnenie novoupravenej miestnosti č. 63 na pilates	Miestnosť č. 63
8.05 - 8.50	Pilates – rozcvičenie	Telocvičňa
9.00	Športové disciplíny: ➤ Volejbal zmiešaných družstiev (1) ➤ Stolný tenis	Telocvičňa Vestibul
9.45	Súťaže: ➤ Krúženie obručou na páse ➤ Streľba na basketbal. kôš ➤ Kopanie lopty do brány ➤ Odbíjanie lopty cez sieť vo dvojiciach Poradenská činnosť: ➤ Meranie podkožného tuku a tlaku	Posilňovňa Telocvičňa Telocvičňa Telocvičňa Posilňovňa
10.15	Športová disciplína: ➤ Volejbal (2)	Telocvičňa
10.45	Súťaže: ➤ Triaťvanie šípkami do terča ➤ Skákanie cez švihadlo ➤ Hod loptou na cieľ ➤ Veslársky trenažér	Posilňovňa Posilňovňa Telocvičňa Posilňovňa
11.15	Športová disciplína: ➤ Volejbal (3)	Telocvičňa
12.00	Príprava na odovzdávanie diplomov	Telocvičňa
12.30	Vyhlásenie výsledkov a odovzdávanie diplomov	Telocvičňa

Voľné športovanie počas celého Športového dňa v posilňovni:

- Stacionárne bicykle
- Bežiaci pás – priebežne počas celého Športového dňa

Voľné športovanie počas celého Športového dňa v plavárni:

- Rekreačné plávanie

Relaxačné aktivity (v plavárni, so zápisom do poradia po 15min. intervale):

- Masáž