**PRESSteen**

* pondelok
* 17:30-18:30
* dvojmesačný kurz (od marca 2024)
* 80€ - 8 lekcií
* Bernolákovo, Hviezdoslavova 1238/2
* Láka ťa práca v médiách a sledovanie aktuálneho diania? Nauč sa vedieť kriticky vyhodnocovať informácie, tvoriť reportáže a písať zaujímavé články. Okrem iného si vyskúšaš prácu s kamerou, zvukom či prácu v teréne.

**Online world**

* streda
* 17:30-18:30
* dvojmesačný kurz (od marca 2024)
* 80€ - 8 lekcií
* Bernolákovo, Hviezdoslavova 1238/2
* Nenechaj sa opantať nástrahami internetu a spoznaj podvod či kyberšikanu na kilometre ďaleko. Ukážeme ti, ako čeliť nátlaku cez sociálne siete, ale aj to ako správne reagovať. Staň sa rozumným užívateľom, ktorého neoklame nik.

**Lady gym**

* streda
* 16:00-17:00
* dvojmesačný kurz (od marca 2024)
* 80€ - 8 lekcií
* Bernolákovo, Strojárenská 1
* Začni makať na svojej fyzičke zmysluplne a netrýzni sa viac pohľadom na dnešné ,,ideály krásy”. Zapracuj na zdravšom ja v ženskom kolektíve a siahni si až na dno svojich síl. Garantujeme ako zvýšenie kondície, tak aj vyformovanie postavy.

**Boxing**

* Utorok 16:30-17:30 / Piatok 17:00-18:30
* raz týždenne 40€ / dvakrát týždenne 60€
* Bernolákovo, Strojárenská 1
* Nauč sa zdravému rešpektu, získaj svalovú hmotu a dostaň sa do zákulisia bojového športu. To všetko v sebe skrýva BOX, ktorý v tebe prebudí dravé ja. Pod vedením certifikovaného trénera sa môžeš prebojovať až na zápasnícku scénu. Stačí len chcieť.