

Šport a relax

>> *krytá plaváre , parná sauna, sauna, letné kúpalisko, športová hala, zimný štadión, futbalový štadión, atletický štadión, kolkáre , bowling, masáže, wellness, relaxácia, chudnutie, joga, fitness, squash, solárium, tenisový areál, krytá strelnica, parašutizmus, potápanie, lyžiarske stredisko, bežkárске trate*

Krytá plaváre

K dispozícii je 25-metrový bazén s hĺbkou vody od 120 cm až do 380 cm a s možnosťou využívania skokanského mostíka. V celoročnej prevádzke je detský neplavecký bazén. Teplota vody v bazénoch je 27 °C. Plávania chciví návštevníci môžu využiť možnosť ranného plávania. V krytej plavárni je k dispozícii sauna, parná sauna, masáže a masážny prístroj Ceragem.

Otváracie hodiny a cenník: <http://www.stez.sk/kryta-plavaren/>

Za Hornádom 13, 052 01 Spišská Nová Ves

Tel.: 053/442 62 18, 0902 260 284

Fax: 053/446 47 56

E-mail: [plavaren\(at\)stez.sk](mailto:plavaren(at)stez.sk)

Web: www.stez.sk

Parná sauna

Súčasťou krytej plavárne je i parná sauna. Jej teplota je iba niečo ko °C nad teplotou tela, ale vlhkosť je prakticky stopercentná, vďaka čomu sa vám dobre prekrví podkožie, ale telo sa neprehreje. Predstavuje nižšiu záťaž až organizmu, preto si ju po konzultácii so svojím lekárom môžu dovoliť i ľudia, ktorí nemôžu kvôli zdravotným problémom navštevovať klasickú saunu.

Vstupné: je súčasťou vstupného na krytú plaváre

Za Hornádom 13, 052 01 Spišská Nová Ves

Tel.: 053/442 62 18, 0902 260 284

Fax: 053/446 47 56

E-mail: [plavaren\(at\)stez.sk](mailto:plavaren(at)stez.sk)

Web: www.stez.sk

Sauna

Ako súčasť komplexu krytej plavárne sauna poskytuje služby záujemcom o upevnenie zdravia týmto tradičným a osvedčeným spôsobom. Kapacita sauny je 26 miest. K dispozícii je odpočívare, ochladzovací bazénik a výrivka.

Otváracie hodiny a cenník: <http://www.stez.sk/kryta-plavaren/sauna/>

Za Hornádom 13, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 053/442 62 18, 0902 260 284
Fax: 053/446 47 56
E-mail: [plavaren\(at\)stez.sk](mailto:plavaren(at)stez.sk)
Web: www.stez.sk

Letné kúpalisko

Areál tvorí 50-metrový bazén s hĺbkou vody 180 cm a tri malé bazény, všetky s teplotou vody 27 °C. K dispozícii sú šatne, plážové volejbalové ihrisko, basketbalové ihrisko, reštaurácia a bufety.

Sezóna: jún, júl, august

Otvorené: každý deň od 9.00 do 19.00 hod.

Cenník: <http://www.stez.sk/letne-kupalisko/>

Za Hornádom 13, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 053/442 62 18, 0902 260 284
Fax: 053/446 47 56
E-mail: [plavaren\(at\)stez.sk](mailto:plavaren(at)stez.sk)
Web: www.stez.sk

Športová hala

Poskytuje ideálne podmienky pre všetky druhy loptových hier, ako sú basketbal, volejbal, hádzaná, futbal, tenis a ďalšie. Kapacita haly je 800 miest na sedenie. Konali sa tu významné európske podujatia v basketbale a volejbale, ale aj mnohé kultúrne podujatia. Športová hala je súčasťou areálu s krytou plavárňou, letným kúpaliskom, saunami, regeneračným centrom a fitness centrom.

Doba prevádzkovania: celoročne

Prehľad podujatí:

- Správa telovýchovných zariadení: www.stez.sk - Kalendár športových podujatí
- www.basketball-snv.sk
- www.vksnv.sk

http://www.stez.sk/sportova_hala/

Za Hornádom 15, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 053/442 62 40, 0903 381 380
Fax: 053/446 47 56
E-mail: [sportovahala\(at\)stez.sk](mailto:sportovahala(at)stez.sk)
Web: www.stez.sk

Zimný štadión

Zimný štadión má kapacitu 3 800 miest na sedenie a 1 700 miest na státie. Pre svoju inos ho využívajú tunajšie kluby hokejistov, rýchlokoruliarov (short trackárov) i krasokoruliarov. Každoročne sa tu koná mnoho zápasov, súťaží a podujatí lokálneho, regionálneho, celonárodného i medzinárodného významu. Zimný štadión má k dispozícii šatne, saunu a posilovňu. V zadnom trakte sa nachádza i vonkajšia ľadová plocha, kde je možnosť verejného korčuovania (hokeja, hokejbalu) pod holým nebom.

Sezóna: august - marec

Verejné korčuovanie (počas sezóny):

- Hlavná plocha: Pia, ned 18.00 - 19.30 hod.
- Vonkajšia malá plocha: Str, sob 17.00 - 18.30 hod.

Prehľad podujatí:

- - [Kalendár športových podujatí](#)

- www.hk-snv.sk

- www.speed.biznisweb.sk

Cenník: <http://www.stez.sk/zimny-stadion/>

T. Vansovej 1, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 053/446 10 86, 0903 630 982
Fax: 053/446 47 56
E-mail: [stez\(at\)stez.sk](mailto:stez(at)stez.sk)
Web: www.stez.sk

Futbalový štadión

Areál futbalového štadiónu ponúka priestory pre športové vyžitie futbalových nadšencov. Okrem hlavného ihriska sa štadión pýši ihriskom s umelou trávou III. generácie s osvetlením. V susedstve sa nachádza skatepark a streetbalové ihrisko.

Hlavné ihrisko: od apríla do októbra
Ihrisko s umelou trávou III. generácie: celoročne

Prehľad podujatí:

- - [Kalendár športových podujatí](#)

- www.fksnv.sk

<http://www.stez.sk/futbalovy-stadion/>

Ing. Kožucha 10, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 053/446 69 91, 0903 405 466
Fax: 053/446 47 56
E-mail: stez@stez.sk
Web: www.stez.sk

Atletický štadión

Areál atletického štadiónu ponúka okrem škvarového povrchu so šiestimi dráhami aj guliarsky, skokanský, žrdkársky, výškarsky a diskársky sektor.

Doba prevádzkovania: od marca do októbra

Prehľad podujatí:

- - **Kalendár športových podujatí**

Sadová 8, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 053/442 62 40
Fax: 053/446 47 56
E-mail: [stez\(at\)stez.sk](mailto:stez(at)stez.sk)
Web: www.stez.sk

Kolkáre

Kolkáre poskytuje ideálne podmienky pre kolkársky šport. V priestoroch kolkárne je pre širokú verejnú (na základe objednávky) pripravených 6 dráh.

Otvorené: Vašu konkrétnu požiadavku si môžete dohodnúť na uvedenom kontakte.

<http://www.stez.sk/kolkaren/>

Teplá cesta 2, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 053/446 33 65, 0903 381 380, 0949 237 374
Fax: 053/446 47 56
E-mail: [sportovahala\(at\)stez.sk](mailto:sportovahala(at)stez.sk)
Web: www.stez.sk

Bowling centrum LAGUNA

Ponúka štyri plnoautomatizované profesionálne dráhy. K dispozícii je i biliard, stolný futbal, stolný tenis, vzdušný hokej, denný a nočný bar, sledovanie športových prenosov na veľkoplášnej obrazovke.

Otvorené: Pon - štv 10.00 - 24.00 hod.
Pia - ned 10.00 - 02.00 hod.

[info\(at\)bclaguna.sk](mailto:info(at)bclaguna.sk)

Ceragem - masážne stoly

Sú súčasťou areálu krytej plavárne. Ceragem Master je automatické termo-akupresúrne masážne lôžko, ktoré spája tlakovú masáž s infračerveným teplom vyžarovaným jadeitovými a epoxid-karbónovými panelmi. Masážne lôžko je určené pre celkovú regeneráciu a pre zlepšenie zdravotného stavu všetkých členov rodiny. Toto zariadenie pomocou vnútorného projektora pohybujúceho sa pozdĺž chrbtice, uvoľňuje úpony okolo stavcov, narovnáva chrbticu, upokojuje nervové dráhy v ľudskom tele, zlepšuje krvný obeh a tok životnej energie CCHI (chi).

Otvorené:

8.00 - 19.00 hod.

Za Hornádom 13, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 053/416 63 54
Fax: 053/446 47 56
E-mail: [plavaren\(at\)stez.sk](mailto:plavaren(at)stez.sk)
Web: <http://www.stez.sk/kryta-plavaren/ceragem/>

Regeneračné centrum - masáže

Nadväzuje na služby krytej plavárne a sauny. Prostredníctvom skúsených odborníkov ponúka širokú škálu rôznych masáží ako sú: klasická, reflexná, thajská, anticelulitídna, kozmetická lymfodrenáž, lymfodrenáž celého tela, detoxikačná medová masáž, segmentová masáž.

Otvorené:

- Pon - ned 10.00 - 19.00 hod.
- Mimo uvedený čas možnosť objednávky.

Za Hornádom 13, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 0903 675 380, 0905 954 792, 0904 325 343
Web: <http://www.stez.sk/kryta-plavaren/masaze/>

Centrum zdravia a krásy MEDICENTER

Ponúka lekársku kozmetiku a najmodernejšie programy na formovanie postavy a liečbu celulitídy.

- Lekárska kozmetika: Intenzívne pulzné svetlo + RF, Nd: YAG laser, Rádiotermolifting, Botulotoxín, Výplňové implantáty, LED - Fotodynamická terapia, Diamantová dermabrázia, BDR Beauty Defect Repair, Chemický peeling 70 %, Oxygenoterapia
- Formovanie postavy: Ultrazvuková liposukcia, Rádiofrekvenčná liposukcia, Laserová liposukcia, AWT - Akustická rázová vlna, Cellu M6 - LPG endermológia, Myostimulátor + infrared, Lymfodrenáž + cryoterapia, Termodeka + parafango, Termodeka + bodywrap, Rolletic

Otvorené: Pon - pia 8.00 - 18.00 hod.

Letná 49, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 0949 605 425
E-mail: [info\(at\)medicenter.sk](mailto:info(at)medicenter.sk)
Web: www.medicenter.sk

Wellness centrum METROPOL

Ponúka príjemné prostredie pre milovníkov pôžitkov na zvoľňovanie a zrelaxovanie tela i duše, ale aj v šetkých, ktorých trápia problémy pohybového ústrojenstva, alergie, astma, zápal dýchacích ciest a tých, ktorí hľadajú únik od každodenného stresu. Centrum ponúka viacero relaxačných procedúr: 5 druhov sáun, oddychový vírivý bazén, ochladzovací bazén, adová studňa, 3 druhy masážnych spôsobov, vyhrievané ležadlá a komunikačný priestor s oddychovými zónami. K dispozícii sú masáže podľa vlastného výberu vykonávané kvalifikovaným pracovníkmi.

Otváracie hodiny a cenník: <http://www.hotel-metropol.sk/wellness>

Hotel Metropol
Štefánikovo nám. 2, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 0904 777 630
E-mail: [repcia\(at\)hotel-metropol.sk](mailto:repcia(at)hotel-metropol.sk)
Web: <http://www.hotel-metropol.sk/wellness>

Wellness centrum INGOV

Vydajte sa z víru každodenných starostí do náručia pokoja, oddýchnite si v lone nádherného prostredia Národného parku Slovenský raj vo wellness centre hotela Ingov. Doprajte si odpočinok a zrelaxujte sa v krytom Rajskom bazéne s teplotou vody 31 °C. Alebo využite služby Vitálneho sveta, kde vám je k dispozícii: parná sauna, eukalyptická sauna, soľná sauna, fínska sauna, vírivka (whirlpool, jacuzzi), tropický dážď, adové vedro, oddychová miestnosť a ochladzovací bazén.

Cenník: <http://www.hotelcingov.sk/?g=3&ext=3>

Hotel Ingov
053 11 Smižany
Tel.: 053/443 36 63
E-mail: [hotelcingov\(at\)hotelcingov.sk](mailto:hotelcingov(at)hotelcingov.sk)
Web: www.hotelcingov.sk

Centrum thajských masáží YASMINE

Ponúka exotickú masáž od pravých thajských terapeutiek. Nielen telesnú, ale aj dokonalú energetickú masáž. Objavte široko thajských masáží, ktoré vám prinesú hlbokú relaxáciu v príjemnej atmosfére jemných vôní a originálnej hudby. Centrum ponúka tieto thajské masáže: Thaiodysea - klasická thajská masáž (60/90 min.), Dokonalá blaženosť - masáž hlavy, krku, ramien a chrbta (60 min.), Nirvána - masáž nôh (60 min.),

Lahodný pocit - aromaterapia (60/90 min.), Rajské blaho - relaxačná masáž (60 min.), Felicity - zotvárajúca a detoxikačná masáž (60/90min.).

Otvorené: Celoročne, na objednávky.

Apartmánový dom Caryn
Smižianska Maša 37, 053 11 Smižany
Tel.: 053/443 36 63
E-mail: [hotelcingov\(at\)hotelcingov.sk](mailto:hotelcingov@hotelcingov.sk)
Web: <http://www.hotelcingov.sk/?g=83&ext=83#Uvod>

Joga centrum

Organizuje kurzy jogy pre rodičov s deťmi, začiatkov, mierne pokročilých, pokročilých i seniorov. Joga centrum sa nachádza v príjemných priestoroch pod reštauráciou Vegetarián.

Aktuálny prehľad všetkých joga kurzov v meste na nižšie uvedenej webovej stránke.

Cenník:

- 2 € cvičenie
- zľava: dôchodcovia, deti, ženy na materskej

Zimná 62, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 0903 943 497, 0907 477 955
E-mail: [spisska-nova-ves\(at\)yoga.sk](mailto:spisska-nova-ves@yoga.sk), [ivan.stencel\(at\)gmail.com](mailto:ivan.stencel@gmail.com)
Web: www.yoga.sk/kurzy/mesto.php?ID=28

Fitness centrum ROLINEC

Prístrojovo kvalitne a bohato vybavené fitness centrum ponúka pod dohľadom skúsených cvičiteľov ideálne podmienky pre rekreačných cvičencov i pre profesionálov s vysokými nárokmi. K dispozícii je i solárium a spinningový program.

Otvorené: Pon - pia 14.30 - 21.00 hod.
Sob - ned 16.00 - 19.00 hod.
Možnosť telefonicky sa objednať i na doobedie.

Za Hornádom 15, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 0905 959 765
Web: www.stez.sk

Fitcentrum BUDO & FITNESS GYM

Posilovňa s najmodernejšími strojmi na cvičenie, kardio-zónou, telocvičňou pre tréning yogy a bojových umení vrátane thajského boxu a karate, priestranými šatami, solárium, barom so širokou ponukou nápojov od vitamínových cez proteínové a detským kútikom. Telocvičňa je možné prenajať na vlastné tréningy. Inštruktori vám zostavia individuálny tréningový program, poradia v oblasti výživy a diét.

Otvorené: Pon - pia 6.00 - 22.00 hod.
Sob - ned 7.00 - 22.00 hod.

Cenník:

- €
- Permanentka mesačná: 20 €

vstupné: 2 €

- €

• €- jedno

Lipová 20, Spišská Nová Ves
Tel.: 053/441 41 52

SQUASH centrum

Ponúka možnosť využitia dvoch certifikovaných klimatizovaných armácourtov. Na uvoľnenie svalov po zápase slúži vyhriata sauna pre 4 ľudí. Fitclub Steiner Sport ponúka kardio zónu, 33 posilovacích stanovíš, 14 spinnigových bicyklov, doplnky výživy. K dispozícii je i osobné trénerstvo, výživové poradenstvo, zostavenie tréningových plánov, i atletická príprava pre kondičné testy. Squash centrum je vybavené i biliardom a barom. Využiť môžete služby maséra, stolný tenis, solárium a detský kútik.

Otvorené: Squashcentrum: Pon - pia 10.00 - 24.00 hod.
Sob - ned 8.00 - 24.00 hod.
Fitclub: Pon - ned 10.00 - 21.00 hod.
Masáže: 17.00 - 20.00 hod. alebo objednávky na tel. 0910 385 623

Cenník:

- Squashcentrum: Pracovné dni -

Víkend, sviatok

Pozn: halová obuv (biela/žltá podrážka)

- Fitclub:

€

- €hod./4 osoby
- Masáže: cenník na webovej stránke centra
 - €hod.
 - €min.
- Stolný futbal: 0,50 €žetón

Mlynská 15, 053 11 Smižany
 Tel.: 053/442 24 44 (squash), 053/429 84 14 (fitclub)
 E-mail: info@sqc.sk, fitclub@post.sk
 Web: www.sqc.sk

Tenisový areál pod Blaumontom

Počas sezóny si tu môžete zahrať tenis na niektorom z 11 kurtov, ktoré si môžete objednať aj na celý deň. V areáli sú k dispozícii sociálne zariadenia, šatne, požiarová a tenisovej výstroje i bufet s občerstvením. Kurty sú umelo osvetlené. Počas zimnej sezóny je k dispozícii nafukovacia tenisová hala s 3 antukovými dvorcami s osvetlením.

Vonkajšie kurty: 1. máj - 15. október (ak sú vhodné poveternostné podmienky, areál býva otvorený aj dlhšie)

Nafukovacia tenisová hala: počas zimnej sezóny

denne od 9.00 do 21.00 hod. (možno objednať si kurty i dlhšie)

Pozn.: Vase konania tenisových turnajov je areál pre verejnú zotvorený.

<http://www.stez.sk/tenisove-kurty/>

J. Jánskeho 1/A, 052 01 Spišská Nová Ves
 Tel.: 0903 403 459, 0915 377 774
 E-mail: sportovahala@stez.sk

Tenisový kurt

Riaditeľstvo Základnej školy na Hutníckej ulici ponúka na prenájom širokej verejnosti a organizáciám v priestoroch školského ihriska tenisový kurt.

Otvorené: počas celého týždňa, záujem o víkendové objednávky je potrebné nahlásiť v piatok do 13.00 hod. na tel. 053/418 20 11.

Hutnícka 16, 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 053/418 20 13, 0907 768 610
E-mail:
Web: www.hutnicka.snv.sk

Krytá strelnica

Krytá strelnica v Spišskej Novej Vsi s dĺžkou 50 metrov a 5 stanovišami je ideálna pre tréning a nácvik z pištoľí a malokalibrovky pre súkromné osoby, SBS i políciu. K dispozícii je zapožičanie zbraní, trenažér na nácvik streby a profesionálny servis pod dohľadom odborného inštruktora.

Otvorené: denne od 9.00 - 19.00 hod., vhodné sa vopred objednať.

Cenník nájdete na webovej stránke strelnice.

Radlinského 17 (skladový areál), 052 01 Spišská Nová Ves
Tel.: 053/441 27 19, 0918 540 295, 0905 351 014
Web: www.strelnica.snv.sk/files/strelnica/strelnica.html

Parašutistická skupina COMPACT SKYDIVE

Parašutistická skupina zabezpečuje komplexné služby v oblasti športového a rekreačného parašutizmu v peknom prostredí na prahu Slovenského raja na letisku v Spišskej Novej Vsi. Organizuje:

- základný parašutistický kurz a prvý sólo zoskok - z výšky 1 200 m, na modernom školnom káblom padáku,
- tandemový zoskok - vo voľnom páde rýchlosťou 200 km/hod. v trvaní jednej minúty z výšky 4 000 m, z vrtníka vo dvojici so skúseným inštruktorom,
- školu parašutizmu (pokračovací parašutistický kurz) - 23 zoskokov z výšok 1 300 - 2 200 m a stabilizovaných a voľných pádov v trvaní 5 - 30 sekúnd z lietadla L-60 Brigádýr, po úspešnom ukončení kurzu získavate Licenciu A a Medzinárodný preukaz parašutistu,
- exhibičné vystúpenia, reklamné a propagačné zoskoky.

Počas celého zoskoku môže byť pri vás vzdušný kameraman, ktorý pre vás spracuje exkluzívne, dynamické DVD. K dispozícii je letištný SkyBAR.

Sezóna: apríl - október

Kurzy a zoskoky sa uskutočňujú vo vopred určených termínoch, zverejnených na nižšie uvedenej web-stránke, je možné si dohodnúť individuálny termín pre skupinu min. 4 osôb.

Cenník:

•

• €

• €

• €

• €

• €

Letecká 37, 052 01 Spišská Nová Ves

Tel.: 0905 858 960, 0911 858 960

E-mail: [compact\(at\)compact.sk](mailto:compact(at)compact.sk)

Web: www.compact.sk

Potápa šká škola OK DIVERS

V potápa skej škole sa vykonáva výcvik potápa ov v uznávanom medzinárodnom systéme C.M.A.S. a U.D.I. Každý absolvent sa stane držiteľom medzinárodného potápa škého preukazu, ktorý ho opráv uje k potápaniu na celom svete. Kurzy sú vedené pod odborným doh adom vysoko kvalifikovaných inštruktorov, resp. odborných asistentov. Škola má k dispozícii verejný bazén s h bkou 4,5 m, v bezprostrednej blízkosti sa nachádzajú mnohé zaujímavé potápa šké lokality, kde vedie praktickú as kurzov a usporadúva rôzne potápa šké akcie. Ponúka tieto kurzy:

- CMAS P - základný, pokroč ilý a vyšší kurz potápania,
- CMAS I - základný, pokroč ilý a vyšší inštruktorský kurz,
- kurzy Junior Diver - Bronze, Junior Diver - Gold,
- DAN - kurz prvej pomoci s kyslíkom,
- alšie kurzy: obsluha prenosných vysokotlakových kompresorov, orientácia pod vodou, vyhadávanie a vyzdvihovanie, no né potápanie, vedenie malého plavidla na mori, záchrana pri potápaní, potápanie pod adom.

Ak chcete mať na váš kurz nezabudnute nú spomienku, ktorú si môžete kedykoľvek pozrieť, škola vám ho zdokumentujeme fotkami alebo videom, vrátane podvodných záberov. K dispozícii je i predaj a a poži ov a potápa skej techniky.

Otvorené: Potápa šká škola: flexibilne celoro ne, resp. podľa záujmu

Predaj a: Pon - pia 7.30 - 16.00 hod.

Ing. Kožucha 8, 052 01 Spišská Nová Ves

Tel.: 053/442 77 65, 0903 650 054, 0903 711 407

Fax: 053/442 88 74

E-mail: [technical_diving\(at\)okpfaff.sk](mailto:technical_diving(at)okpfaff.sk)

Web: www.okdivers.sk

Bežkárske trate

V zimnej sezóne sú v prípade kvalitnej snehovej nádielky v okolí mesta pravidelne udržiavané bežkárske trate. Veľmi obľúbené sú známe bežecké trate v bežkárskom areáli Grajnár, ktoré merajú 3, 5, 6, 10 a 13 kilometrov. Bežkovanie má svoju tradíciu i na Kvašných lúkach a v mestskej časti Feriekovce. Priamo v Spišskej Novej Vsi na letisku sa zvyknú od začiatku zimy udržiavať bežkárske stopy, ktoré majú dĺžku 3 a 8 kilometrov.

[Lesný športový areál Grajnár - mapa bežkárskych tratí \(pdf\) »](#)