



URNIK SKUPINSKIH VADB, sezona 2017/2018

Predhodne prijave/odjave na vadbe na tel. 040 475 090 ali 04/250 63 33.

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
17:30			Pilates		
18:30	FitLift Funkcionalna vadba	Kolesar	DanceFit	IronFit Funkcionalna vadba	
19:30	Pilates	Joga	IronFit Funkcionalna vadba	Kolesar	Joga 19.00
20:30	Kolesar		Kolesar	Kolesar	FitLift Funkcionalna vadba
					Pilates

Urn timer velja od 2.10.2017 dalje.

Pridružujemo si pravico do spremembe urnika.

Za nasvet pri izbiri primerne vadbe pokličite na **041 778 208**.

BODY & MIND
sprostitiv – gibljivost in
stabilnost sklepov - dihanje

Pilates

Vadba pri kateri gradimo močen trup
ter gibljivost in stabilnost naših sklepov.
Primerna je za vse, prav tako
predstavlja tudi dobro odskočno desko
za druge športe.

Praksa joge znižuje nivo stresa, umirja
in v modernem načinu življenja
uspešno pomaga pri doseganju
celovitega ravnovesja.

Joga
Sports & Fun
CENTER
VOGU
www.vogu.si

**FUNKCIONALNA
VADBA**

krepitev telesa – trening moči -
preventiva pred poškodbami –
oblikovanje telesa

FitLift

Funkcionalna vadba pri kateri v
začetnem delu vadimo s prostimi
utežmi, v drugi polovici pa uporabljamo
tudi druge rekvizite (velika žoga, TRX...).

Krožna funkcionalna vadba pri kateri s
pomočjo različnih rekvizitov
izboljšujemo maksimalno moč. Poteka
po postajah. Princip vadbe je zasnovan
kot trening osebnega trenerstva v
skupinah.

IronFit

**KOLESAR
DANCEFIT**
kardiovaskularni trening –
pridobivanje splošne
vzdržljivosti

Kolesar

Sports & Fun
CENTER
VOGU
www.vogu.si

Trening, ki imitira kolesarjenje. Vadba v
skupini pri kateri gre za individualno
obremenitev. Poudarek je na
intenzivnosti, ki jo vadeči prilagodi na
svoje sposobnosti.

Plesna vadba, sestavljena iz lahkih
koreografij iz različnih plesnih žanrov
ter dodanih krepilnih vaj.

DanceFit