









URNIK SKUPINSKIH VADB, sezona 2018/2019

Obvezne prijave /odjave na vadbe na tel. 04/250 63 33 ali e-mail info@vogu.si.

PON		TOR		SRE		ČET		PET	SOB	NED
Velika dvorana	Mala dvorana	Velika dvorana	Mala dvorana	Velika dvorana	Mala dvorana	Velika dvorana	Mala dvorana	Velika dvorana	Velika dvorana	Velika dvorana
				8.30 TELOVADBA ZA STAREJŠE 65+		8.30 TNZ (trebuh-noge-zadnjica)		Dodatna ponudba: * PREHRANSKO USMERJANJE * INDIVIDUALNE URE Informacije na tel. 040 475 090.		
17.30 TELOVADBA ZA STAREJŠE 65+		18.00 KOLESAR 	17.30 PILATES		17.30 NIRVANA antistres vadba		17.30 MEDITACIJA 25.10., 22.11., 24.1.			
18.30 DANCEFIT plesna vadba	18.30 KOLESAR 	18.00 COUNTRY PLESI začetna stopnja		18.30 TNZ (trebuh-noge-zadnjica)		19.30 FUNKCIONALNI TRENING	19.00 JOGA			18.00 FOLKLORA
19.30 PILATES	19.30 JOGA	19.00-20.30 COUNTRY PLESI nadaljevalna stopnja		19.30 KOLESAR 		19.30 KOLESAR 		Rumeno obarvane vadbe potekajo že od 10. septembra dalje. Ostale vadbe se bodo izvajale glede na povpraševanje. Meditacija bo potekala enkrat mesečno.		
20.30 KOLESAR 		20.30 KOLESAR 		20.30 KOLESAR 		20.30 KOLESAR 				

Urn timer od 10.9.2018 dalje. Vpis možen skozi vse leto. Pridržujemo si pravico do spremembe urnika.

Prijava/odjava na vadbo

Zaradi lažje organizacije in izvedbe se je potrebno prijaviti ali odjaviti na vse vadbe.

Prijavite se lahko osebno na prijavne liste pred ali po vadbi (na recepciji), po telefonu 04 250 63 33 ali preko e-maila info@vogu.si.

Če se vadbe ne morete udeležiti, se je potrebno odjaviti čimprej oz. do 14. ure osebno na recepciji, po telefonu ali po e-mailu.

Vadba se izvaja, če so vsaj 4 prijave. Če je prijav manj, vas o tem obvestimo po telefonu do 15. ure.

Hvala za razumevanje.

Navodila za vadbo

Za vadbo imejte udobna športna oblačila.

Vadimo v čisti športni obutvi. Obutev, ki jo uporabljamo zunaj, ni primerna za telovadnico.

Za vadbo potrebujete brisačo.

S seboj imejte dovolj tekočine, najbolj primerna je voda oz. izotonični napitek.

Dve uri pred vadbo ne jejte večjih obrokov.

Če imate kakršnekoli zdravstvene težave, se pred vadbo posvetujte s svojim zdravnikom. Prav tako pa o tem obvestite inštruktorja pred začetkom vadbe.

Vadimo na lastno odgovornost.

Karte za skupinske vadbe

Karta se plača ob prvem obisku.

Karta je neprenosljiva in vezana na eno osebo.

Karta se ne podaljšuje. Velja za obdobje, navedeno na karti.

Katerokoli karto lahko aktivirate kadarkoli v mesecu.

Opis vadb

Pilates

Nirvana

Joga

Vadba Kolesar

Vadba z utežmi

Funkcionalni trening

Dancefit

Tnz vadba

Telovadba za starejše (65+)