



# URNIK SKUPINSKIH VADB, sezona 2020/2021

Obvezne prijave ali odjave na vadbe najkasneje do 12. ure na tel. 04/250 63 33.

Vadba se izvaja, če so vsaj 4 prijave. Če vadba odpade, vas o tem obvestimo okrog 15. ure.

| 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 |  |
| <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><b>Začetek 14. septembra 2020!</b><br/>Obvezne prijave na vadbe!</p> </div>  |              |  |              |  |              |  |              |                        |                           |                |  |
|   |              |  |              |  |              |  |              |                        | 8.30                      |                |  |
|   |              |  |              |  |              |  |              |                        | VADBA ZA STAREJŠE 60+ let |                |  |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>Dodatna ponudba:<br/>* PREHRANSKO USMERJANJE<br/>* INDIVIDUALNE URE<br/>Informacije na tel. 040 475 090.</p> </div> |              |  |              |  |              |  |              |                        |                           |                |  |
| 18.00   |              | 18.15  | 18.00        | 18.00  |              | 18.00  |              |                        |                           |                |  |
| TNZ<br>(trebuh-noge-zadnjica)   |              | KOLESAR<br> | MEDITACIJA   | TNZ<br>(trebuh-noge-zadnjica)  |              | PILATES  |              |                        |                           |                |  |
| 19.15   | 19.00        | 19.15  |              | 19.30  | 19.00        | 19.15  |              |                        |                           |                |  |
| PILATES   | JOGA         | F.I.T.<br>(funkcionalni intervalni trening)  |              | KOLESAR<br> | JOGA         | DANCE FIT  |              |                        |                           |                |  |
| 20.30   |              | 20.00-21.30  |              | 20.30  |              | 20.30  |              | 20.00-21.30            |                           |                |  |
| KOLESAR<br>   |              | COUNTRY LINE DANCE   |              | KOLESAR<br> |              | KOLESAR<br> |              | TEČAJ DRUŽABNIH PLESOV |                           |                |  |

Urn timer od 14.9.2020 dalje. Vpis možen skozi vse leto. Pridržujemo si pravico do spremembe urnika.

## **Prijava in 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) ali po telefonu 04 250 63 33.

Če se vadbe ne morete udeležiti, se je potrebno odjaviti čimprej oz. do 12. ure osebno na recepciji ali po telefonu 04 250 63 33.

Vadba se izvaja, če so vsaj 4 prijave. Če je prijav manj oz. vadba odpade, vas o tem obvestimo po telefonu.

## **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.

## **Nakup karte za skupinske vadbe**

Karta se plača ob prvem obisku.

Karta je neprenosljiva in vezana samo na eno osebo.

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

Katerokoli karto lahko aktivirate kadarkoli v mesecu.