

URNIK SKUPINSKIH VADB, sezona 2021/2022

Predhodne prijave/odjave na vadbe na tel. 04/250 63 33 najkasneje do 12. ure na tekoči dan.

Vadba se izvaja, če je vsaj 5 prijav. Če vadba odpade, vas o tem obvestimo okrog 15. ure.



Z vadbami začnemo 13. septembra 2021!

PON	TOR		SRE	ČET		PET
17.30 Senior vadba						
18.30 TNZ MIX	18.30 ABS vadba za začetnike		18.30 Pilates	18.30 TNZ MIX		
19.30 Pilates		19.00 Joga	19.30 Kolesar		19.00 Joga	
20.30 Kolesar	20.00 Country line dance		20.30 Kolesar	20.30 Kolesar		

Urnik velja od 13.9.2021 dalje. Vpis možen skozi vse leto.
Pridružujemo si pravico do spremembe urnika.

Za nasvet o izbiri primerne vadbe pokličite na **040 475 090**.

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



**FUNKCIONALNA
VADBA**

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

TNZ mix

TNZ je srednje intenzivna vadba,
primerna za vse starosti. Obsega vaje
na stepu z različno stopnjo
intenzivnosti, s poudarkom na
oblikovanju trebuha, nog in zadnjice.
Vadba spodbuja porabo maščob,
krepi aerobno vzdržljivost ter izboljšuje
splošno fizično počutje.

Ples v vrsti – line dance – je telesna
vadba in ples. Ob različnih ritmih se
dobro razgibamo in naučimo vrsto
plesnih koreografij.

Country

KARDIO VADBA
kardiovaskularni trening –
pridobivanje splošne
vzdržljivosti

Kolesar

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

Za vse začetnike, ki se še nikoli niso
srečali z vodeno vadbo in so slabše
kondicijso pripravljani. Vadba je
primerna za vse starosti, s poudarkom
na krepitvi vseh mišičnih skupin telesa.

ABS



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. najkasneje do 12. ure osebno na recepciji ali po telefonu 04/ 250 63 33.

Vadba se izvaja, če je vsaj 5 prijav. Če prijav ni dovolj, vadba odpade. O tem vas obvestimo preko sms-ja okrog 15. ure.

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 o tem obvestite inštruktorja pred začetkom vadbe.

Vadimo le zdravi.

Vadimo na lastno odgovornost.

Nakup karte za skupinske vadbe

Karta se plača ob prvem obisku.

Karta je neprenosljiva in je vezana samo na eno osebo.

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

Katerokoli karto lahko aktivirate kadarkoli v mesecu.