





URNIK SKUPINSKIH VADB, sezona 2023/2024

Obvezne prijave in odjave na vadbe najkasneje do 12. ure na tekoči na tel. 040 475 090.

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

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
od 2. oktobra 2023 dalje!						9.30 Fit gold (vadba za moške in ženske 60+)				
		18.30 Kolesar 		18.15 Pilates	18.30 Fit boks (vadba z elementi boksa) <i>!! od 18.10. DALJE</i>					
19.15 Burn FIT (funkcionalni intervalni trening)	19.00 Joga	19.30 Dance fit (plesna vadba) <i>!! od 16.10. DALJE</i>		19.30 Kolesar 		19.15 TNZ (vadba za trebuh, noge in zadnjico)				
20.30 Kolesar 						20.30 Kolesar 				

OBVEZNE PRIJAVE NA VADBE!

Informacije o vadbah na
tel. 040 475 090.

- Vadbe izvajamo tudi ON-LINE.
- Za uspešno izvedbo vaj tudi možnost IZPOSOJE REVIZITEV.

Prijava in odjava na vadbo

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

Prijavite se lahko osebno na prijavnne liste pred ali po vadbi (na recepciji) ali po telefonu 040 475 090.

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

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.