




URNIK SKUPINSKIH VADB, sezona 2022/2023

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
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>Nikoli ni prepozno za začetek! Obvezne prijave na vadbe!</p> </div>				<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p><u>OBVEZNE PRIJAVE NA VADBE!</u></p> <p>Za nasvet o ustrezni izbiri vadbe smo vam na voljo na tel. 040 475 090.</p> </div>						
18.00				18.30						
TNZ				PILATES						
19.00				19.00		19.00				
JOGA				KOLESAR 		TNZ IN UTEŽI				
20.30						20.30				
KOLESAR 						KOLESAR 				

Urnik velja od 1.11.2022 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 040 475 090 / 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.

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.