

VADBENI PROGRAMI ZA SEZONO 2017-2018

Športne delavnice za otroke in mladino

PIKAPOLONICA - otroci do 4 let skupaj s starši
METULJČEK - predšolski otroci do 7 let
VETROLOV – sokolska telovadba za osnovnošolce
GIMNASTIČNA DELAVNICA – dečki/deklice 8-14 let
GIMNASTIKA ZA DUŠO – mladinke/ci 15-20 let

Programi za aktivno lepoto

ZLATA VADBA- krepitevno sprostilni splet za ženske 60+ in upokojenke
PILATES - ZDRAVA HRBTENICA - PILATES - specialistična vadba za sprostitev, oblikovanje telesa ter bolečinsko preventivo
STEP ZUMBA – aerobna novost
TELOVADBA ZA DUŠO – klasika za ženske in moške
AEROFIT - klasični aerobni miks za vse starosti
KRPAN - športni miks za moške 60+ in upokojenke
ZALA - športni miks za ženske, tudi aerobika

Igre z žogo

(vadba ni vodena, potrebna je predhodna rezervacija za vso sezono)

ODBOJKA - rekreacija za moške in ženske
KOŠARKA - rekreacija za mladino in odrasle
BADMINTON - rekreacija za odrasle
NAMIZNI TENIS - rekreacija za odrasle

V društvu deluje tudi **KARATE** Shito ryu Matjaža Čedeta in Alenke Koštomaj-Čede ter en oddelek Plesne šole SUPERSTAR in skupina iz Šole za ples Tanja.

V jesenskem in pomladanskem času izvajamo vadbeni **program BALINANJE**, ki bo potekal na zunanem balinišču po urniku ali po dogovoru.
Prijava na 031/282-685 (Rudi).



Vabimo vas...

1. TEDEN GIBANJA – TEDEN POSKUSNE VADBE

– predvpisni obisk vodene vadbe v času in v okviru EVROPSKEGA TEDNA ŠPORTA od 25. - 29.09.2017 (po posebnem urniku)

2. Vsi društveni programi sodelujejo v projektih Športne unije Slovenije **ZDRAVO DRUŠTVO, ZA NARAVI PRIJAZNE ŠPORTE** in **SLOVENIJA V GIBANJU**.

Vabimo Vas k aktivnemu sodelovanju pri projektih, ki jih organiziramo skozi celo leto.

3. UKK TESTI TELESNE PRIPRAVLJENOSTI in European Fitness Badge testiranje

- člani društva imajo možnost brezplačno opraviti teste za oceno z zdravjem povezane telesne pripravljenosti. Testi so osnova za načrtovanje nadaljnje vadbe s ciljem okrepiti vaše zdravje in dobro počutje.

4. TEST HOJE NA 2 km - S testom hoje boste pridobili še dodatne podatke o vaši telesni zmogljivosti in izračun fitnes indeksa. Testiranja se bodo izvajala v sklopu redne vadbe ali po dogovoru v vadbeni skupini.

5. PREDAVANJA ZA RADOVEDNE

- poljudna, strokovna, potopisna predavanja za člane in širšo javnost, vsak drugi ponedeljek v mesecu ob 19. uri v prostorih društva. Vstop prost!

URADNI PRIČETEK VSEH VADBENIH PROGRAMOV PONEDELJEK, 25. september 2017

Vpis vsak delavnik v času redne vadbe in v mesecu oktobru še vsak delavnik od 18.00 do 20.00 na sedežu društva. Vpisujemo do zasedbe programov od 02.10.2017 dalje.



ŠPORTNO DRUŠTVO GABERJE

Mariborska cesta 42,
3000 Celje
www.sdg.si | sdg@t-2.net
| 03 493 0393 | 041 684 332



Želite storiti nekaj za svoje zdravje?
Želite biti „fit“ in ohranjati primerno telesno težo?
Želite privzgojiti, okrepiti ali ohranjati svoje psihofizične sposobnosti?
Želite uživati v različnih gibalnih aktivnostih?
Želite v sproščenem okolju okrepiti družabne vezi?
Se želite preprosto sprostiti in storiti nekaj samo zase?

Pričakuje vas
Športno društvo Gaberje
*s svojim izšolanim strokovnim kadrom,
z več kot stoletno tradicijo delovanja na
športno rekreativnem področju
ter s človeku in naravi prijaznimi programi
zdrave rekreativne športne vadbe.*

Prepričani smo, da boste med programi zagotovo našli kaj primerne zase, saj skušamo z ustrezno vsebino in posebnimi programi specialistične vadbe zadovoljiti kar najširši krog udeležencev - od predšolskih otrok preko njihovih staršev do upokojenecv in starostnikov.

Ob izkazanem interesu lahko organiziramo tudi posebne oblike vadbe in se posvetimo vsakemu, ki bi želel uresničiti svoje športno rekreativne potrebe in interese.

Raznim specialističnim skupinam nudimo tudi najem dvoran.





URNIK VADBE ZA SEZONO 2017 - 2018

Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
	ZLATA VADBA 10.00 – 11.00		BADMINTON 11.00 – 13.00			
			KRPAN 11.00 – 12.00		GIMNASTIKA ZA DUŠO 10.00 – 12.00	BADMINTON in NAMIZNI TENIS 10.00 – 12.00
					Sobote so rezervirane za	
VETROLOV 16.00 – 17.30	PIKAPOLONICA 17.00 – 18.00				- prireditve	
GIM.DELAVNICA 17.30 – 19.00	METULJČKI 18.00 – 19.00	GIM.DELAVNICA 17.30 – 19.00	PIKAPOLONICA 17.00 – 18.00	KARATE Shito Ryu 17.30 – 19.00	- akcije	
TELOVADBA za DUŠO 19.00 – 20.30	KARATE Shito Ryu 17.00 – 18.15	ZDRAVA HRBTENICA 18.00 – 19.00	METULJČKI 18.00 – 19.00		- tekmovalja	
ZDRAVA HRBTENICA 20.00 – 21.00	KOŠARKA PODJETJA 19.30 -21.00	PILATES - ZALA 20.00 – 21.00	ZLATA VADBA 18.00 – 19.00	ODBOJKA mešano 20.00 – 22.00	- testiranja	
KOŠARKA S.P.-JI 21.00 -22.00	BADMINTON 21.00 – 22.00	BADMINTON 19.15 – 21.00	KOŠARKA ŠTUDENTI 20.00 – 21.30	KRPAN 20.00 – 21.00	- izobraževanja	
					- gostovanja	
					- seje in sestanke	
					- nastope	
					- družabnosti	
					- vzdrževanja	

Za igre kot so košarka, badminton in namizni tenis, ne bo poskusnih vadb, ampak samo dogovor o rezervaciji prostega termina ter vpis programa za ves semester oziroma za celo vadbeno sezono.

Društvo si pridržuje pravico odpovedati program, v katerega je vpisano manj kot 10 udeležencev. V kolikor se pri posameznem vadbenem programu izkaže večji interes oziroma število udeležencev, takoj oblikujemo dodaten vadbeni termin.

Vsi programi se izvajajo najmanj enkrat tedensko v dveh semestrih po štiri mesece (od oktobra do januarja ter od februarja do junija).

Letna članarina:

- 3 €** = otroci in mladina do 18 let
- 3 €** = upokojenci, študenti
- 15 €** = ostali in podporni člani

CENIK VADBE

	Člani	Nečlani
1 obisk	7 €	8 €
4 obiski (velja 30 dni)	24 €	28 €
semester (4 mesece)	80 €	96 €

IZKORISTITE POSEBNE UGODNOSTI

- 20%** ob takojšnjem plačilu obeh semestrov
- 10%** popust za dijake in študente ob predložitvi dokazila o statusu
- 10%** popust za upokojence ob predložitvi kartice upokojencev
- 20 €** popusta za vpis vsakega nadaljnega programa
- 10%** popusta za vpis drugega družinskega člana, 20% za tretjega, 30 % za četrtega....

Navodila za vadbo

Na vadbo prihajamo točno – nekaj minut prej.
Vadimo v oblačilih, v katerih se počutimo sproščeno.
Vadimo v čistih športnih copatih, namenjenim za vadbo v dvoranah.
Na vadbi je priporočljiva uporaba lastne brisače.
V skrbi za pravilno hidracijo telesa imamo s seboj tekočino (voda).
V telovadnici in drugih prostorih skrbimo za red in čistočo.
Na vadbo ne zamujamo, saj je ogravanje pomemben del vadbe.
Uro do dve pred vadbo ne jemo.
V primeru slabega počutja ali boleznin ne vadimo.
Žvečenje žvečilnih gumijev med vadbo ni dovoljeno.
Po vadbi je možno koriščenje kopalnice in tuširanja.
Vadimo na lastno odgovornost.
Za kakršnakoli vprašanja v zvezi vadbe se obrnite na vaditelja ali na vodstvo društva.

Želimo vam prijetno počutje !