

VABILO K REDNI VADBI ZA STAREJŠE OD 65 LET

Športno rekreativno društvo Apače vabi občane, starejše od 65 let na redno vadbo. Vadba bo praviloma potekala enkrat tedensko v času med 13.00 in 15.00 uro.

Vadba se bo izvajala na dveh lokacijah in sicer

- v telovadnici OŠ Apače in na prostem
- telovadnici Stogovci in na prostem.

Vadba vključuje:

- Hojo v naravi z vajami za gibljivost
- Nordijsko hojo
- Vaje za krepitev hrbtnih mišic
- Vaje za jačanje mišic medeničnega dna
- Vaje za gibljivost sklepov
- Hojo po stopnicah, koordinacijske vaje
- Vaje za ravnotežje in močno jedro



Glede na specifiko in problematiko vadečih se vadba lahko prilagodi.

Cena programa je odvisna od števila vključenih in sicer od minimalno 8 do maksimalno 16 vadečih v skupini. Program bo delno sofinancirala občina Apače. Poskrbeli smo za strokovno vodenje programa in z vami bo **Andreja Zrnič, vaditeljica skupinske fitness vadbe FZS.**

Na osnovi zbranih prijav bo določen urnik vadbe, o katerem boste obveščeni naknadno. **Predvidoma bomo začeli s treningi 21.2.2018.**

Vabimo vas, da izpolnite priloženo prijavnico in jo posredujete najpozneje do 19.2.2018 na enega izmed navedenih naslovov. Prijavnico lahko oddate tudi v tajništvu občine.

Dodatne Informacije na tel. številki 02 569 85 52 - Janja Pintarič ali 040 666 746 -Mateja Salaj.

Prijavnico lahko dobite tudi v tajništvu občine in na spletni strani občine

www.obcina-pace.si

Društvo za šport in rekreacija Apače
Lutverci 36a, 9253 Apače

Občina Apače
Apače 42b
9253 Apače

PRIJAVNICA

Podpisanistanujoč,

rojenleta, se prijavljam v organizirano skupinsko vadbo starejših od 65 let,

v trajanju 60 ur letno.

- na lokaciji Apače
- na lokaciji Stogovci

(Obkrožite lokacijo, kjer bi se želeli vključiti v vadbo).

Telefonska številka za kontakt:

Datum:

Kraj:.....

Podpis:.....