



ŠPORT LJUBLJANA

Gimnastični Center Ljubljana FITNES VIČ

Urnik vodenih vadb velja od 16.9.2019

PRIPRAVA NA MARATON

| | | | |
|-------------|----------------------------------|---------------|----------------------------------|
| | PON in PET | | SRE |
| 7.00 – 8.30 | TEKAŠKA VADBA (Martin) | 18.30 – 20.00 | TEKAŠKA VADBA (Martin) |

Fitnes dvorana (2.nadstropje)

| | PON | TOR | SRE | ČET | PET | NED |
|-------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 6.30 | | JUTRANJI FIT (Aljaž) 60 min | | JUTRANJI FIT (Aljaž) 60 min | | |
| 8.00 | BOOT CAMP (Tina) | KARDIO PUMP (Tina) | BOOT CAMP (Tina) | KARDIO PUMP (Tina) | BOOT CAMP (Tina) | |
| 9.00 | SENIORJI (Polona S.) | PILATES (Iza) | SENIORJI (Polona S.) | PILATES (Polona) | | |
| 16.00 | | | | FIT COCKTAIL (Viktorije) | | |
| 16.30 | AFTER WORK (Sandra) | | AFTER WORK (Sandra) | | | |
| 17.00 | | FIT COCKTAIL (Viktorije) | | VADBA ZA MOBILNOST (Iza L.) | TNZ (Nina) | FIT IZZIV Začetek:6.10. (Aljaž) |
| 17.30 | PILATES (Nina) | | PILATES (Mateja) | | | |
| 18.00 | | METABOLIC 45 min (Iza L.) | | METABOLIC 45 min (Iza L.) | | |
| 18.30 | TNZ (Nina) | | TNZ (Mateja) | | JOGA (Dejan) 90min | PILATES (Tina) |
| 19.00 | | BOOT CAMP (Iza L.) | | BOOT CAMP (Iza L.) | | |
| 19.30 | KARDIO PUMP (Katarina) | | KARDIO PUMP (Katarina) | | FIT IZZIV Začetek:4.10. (Aljaž) | KARDIO PUMP (Tina) |
| 20.00 | | JOGA (Dejan) 90min | | ZUMBA (Lucija) | | |
| 20.30 | ZUMBA (Lucija) | | | | | |
| 21.00 | | | | | | |
| 21.30 | | | | | | |

Pridržujemo si pravico do spremembe urnikov vodenih vadb.

Prijave na 059 179 270 ali osebno na recepciji fitnesa.

Minimalno število prijavljenih na posamezno vadbo, da vadbo še izvedemo, so tri osebe.

Maksimalno število prijavljenih na posamezno vadbo je petindvajset oseb. Prednost do obiska imajo vsi prijavljeni.