



ŠPORT LJUBLJANA

Datum: 21.8.2026

VODENO PLAVANJE ZA ODRASLE

Vodeno plavanje je namenjeno tako tistim, ki plavajo predvsem prsno (»žabico«) in želijo svoje znanje nadgraditi z drugimi plavalnimi tehnikami, kot tudi plavalcem, ki že obvladajo kravl, prsno in hrbtno ter želijo izpopolniti tehniko, izboljšati vzdržljivost in poskrbeti za redno telesno aktivnost.

Vadba poteka pod strokovnim vodstvom izkušenega učitelja plavanja, ki z raznolikimi vajami pomaga udeležencem izboljševati tehniko, jih motivira ter poskrbi za prijetno in sproščeno vzdušje.

JESENSKI SEMESTER od 14.9.2026 – 4.12.2026

CENA

- 1× tedensko: 145 € (12 obiskov)
- 2× tedensko: 260 € (24 obiskov)

NIVOJI VADBE

- ZMERNI NIVO: Plavalec neprekinjeno preplava najmanj 50 m prsno (»žabico«).
- SREDNJI NIVO: Plavalec obvlada prsno tehniko ter osnove kravla in hrbtnega plavanja.
- NADALJEVALNI NIVO: Plavalec obvlada tri plavalne tehnike – hrbtno, prsno in kravl – ter z vsako tehniko preplava najmanj 50 m.

TERMINI VADBE

Kopališče Vevče – 25-metrski bazen

Termin	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek
6.10–7.00	Nadaljevalni	/	Nadaljevalni	/	Srednji
7.00 –7.50	Srednji	/	Nadaljevalni	/	Zmerni
18.00–19.00	Zmerni	Nadaljevalni	Zmerni	Nadaljevalni	/
19.00–20.00	Nadaljevalni	Srednji	Nadaljevalni	Srednji	/



ŠPORT LJUBLJANA

Kopališče Ilirija – 25-metrski bazen

Termin	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek
6.10–7.00	Srednji	Nadaljevalni	Srednji	Nadaljevalni	/
7.00 –7.50	Nadaljevalni	Zmerni	Nadaljevalni	Zmerni	/
20.00–21.00	Srednji	Nadaljevalni	Srednji	Nadaljevalni	/
21.00–22.00	/	Srednji	Zmerni	Srednji	/

Kopališče Tivoli – šolski 16-metrski bazen

Termin	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek
7.00 –7.50	Srednji	/	Zmerni– nadaljevalni	/	Zmerni–srednji

NADOMEŠČANJE VADBE

- Med prazniki se vadba ne izvaja.
- Nadomeščanje vadbe je možno po predhodnem dogovoru.

INFORMACIJE

Za dodatne informacije nam pišite na plavanje@sport-ljubljana.si ali pokličite na 051 361 354.

Posluujemo v skladu s splošnimi pogoji uporabe infrastrukture in koriščenja storitev JZ Šport Ljubljana:

<https://www.sport-ljubljana.si/pogoji-uporabe/>