**KLUB FIT SENIOR (vadba za starejše)**

Poseben program za vse seniorje (40 +) vsebuje 1 x tedensko vodeno skupinsko vadbo, vključno z vadbo za zdravo hrbtenico in boljše ravnotežje.

Vadba bo potekala vsako sredo od 17.00 do 18.00 v Domu krajanov Tabor od oktobra naprej. Vadbo bo vodila aerobičarka Nina Florjan Urankar.

Vljudno vabljeni!

Športno društvo Partizan Tabor



**KROŽNA VADBA – VADBA ZA VSAKOGAR …**

**…** je aerobika z uporabo različnih pripomočkov. Gre za koordinacijsko manj zahtevne koreografije. Izvajanje vadbe poteka v obliki krožnih treningov (delo po postajah), ki omogoča intervalen način vadbe.

Pri urah aerobike krožna vadba poleg krepilnih vaj (uporaba lastne teže, uteži, elastičnih pripomočkov… itd.) vključuje tudi aerobne gibalne strukture.

Vadba bo potekala 2 x tedensko: v sredo od 18.00 do 19.00 in v petek od 17.00–18.00 v Domu krajanov Tabor od oktobra naprej. Vadbo bo vodila aerobičarka Nina Florjan Urankar.

Vljudno vabljeni!

Športno društvo Partizan Tabor



**DANCE WITH ME (ZAPLEŠI Z MANO) …**

… je kombinacija med HIPHOP-om in ZUMBO za malo mlajše. Vabljene punce in fantje od 5. do 9. razreda. Spoznavali bomo osnovne korake plesa, izboljšali koordinacijo, predvsem pa skupaj uživali ob glasbi.

Vadba bo potekala vsak torek od 15.00 do 16.00 v Domu krajanov Tabor od oktobra dalje. Vadbo bo vodila bivša plesalka Nina Florjan Urankar.

Vljudno vabljeni!

Športno društvo Partizan Tabor

