

REKREACIJA ODRASLI

2019/2020



Kdaj in kdo:

OKTOBER 2019 – APRIL 2020 OB ČETRTEKIH :

PRIČETEK: 3.10. 2019

18.00 - 19.00 – STAREJŠI- ZDRAVA ABC IN SPLOŠNA VADBA

Vadba po programu ABC, ki daje poudarek vajam gibljivosti, moči in spretnosti za ohranitev gibljivosti hrbtenice, okončin in pripomorejo za lažje opravljanje vsakodnevnih opravil.

Razne športne igre s poudarkom na aerobnih aktivnostih.

Vaditelj: MILAN

NOVEMBER 2019– MAREC 2020 OB SREDAH:

PRIČETEK: 6.11. 2019

20.00 - 21.00 – MLADI IN SREDNJA GENERACIJA-SPLOŠNA VADBA

za moške in ženske s poudarkom na vajah za gibljivost, moč in športne igre z aerobnimi aktivnostmi.

21.00- 22.00 – MLADI IN SREDNJA GENERACIJA –EKIPNE IGRE Z ŽOGO in badminton za moške in ženske

Vaditelj: RUDI

Kje: V telovadnici Osnovne šole Ivana Kavčiča Izlake.

Informacije: Rudi – 041 336 596; Milan- 040 832 696

VABLJENI!