

REKREACIJA ZA OBČANE V ŠOLI NA TRŽAŠKI 2

VAJE ZA HRBTENICO, vsak ponedeljek od 18.30 do 19.30 in 19.30 do 20.30 ter vsako sredo od 18.30 do 19.30. Vadba je primerna za osebe vseh starosti, ki so že imeli bolečine v hrbtenici oz. želijo bolečine preventivno preprečiti. **Vodi višja fizioterapevtka gospa Marija Murn.** Inf. po telefonu 7551 628 (ob pon. od 14. do 19. ure, od torka dalje od 7. do 14. ure). **Pričetek v ponedeljek, 27. 9. 2010.**

PILATES 1, 2 - četrtek 19:00-20:00 in 20.15-21.30; učilnica 2, Tržaška 2; pilates vadba okrepi naš center (trebušno hrbtni predel), popravi našo držo, vidno oblikuje naše telo, preprečuje bolečine v hrbtenici ter nas sprosti. Vadba poteka v toplem prostoru v majhnih skupinah z individualnim pristopom. S seboj prinesite podlago. Vodi: Ana; ana.smrtnik@gmail.com, 070 866 383; **vadba že poteka!**

KUNDALINI JOGA: torek od **20.00 do 21.30**

"Tako kot se vse reke stekajo v isti ocean, vsaka joga spodbuja dviganje kundalini energije, kreativnega človeškega potenciala. In Kundalini joga ponuja najhitrejši način za doseganje uravnovešeniosti med telesom, umom in duhom." **Yogi Bhajan.** Kundalini joga gradi močnejši imunski, živčni sistem in močno deluje na delovanje žlez ter limfnega sistema. Na vadbi bomo izvajali različne krije oz. programe vaj, od katerih ima vsaka svoj namen in lahko deluje za stimulacijo in krepitev kakšnega organa, sistema, skupine mišic ali energije in energetskih komponent. Kundalini joga je primerna za vse starosti ter tako za ženske kot za moške. Vadba poteka v toplem prostoru (razred 2) v majhnih skupinah. **Vabljeni na brezplačno prvo izkušnjo s kundalini jogo.** Vodi: Petra Smrtnik, inštruktorica joge in učiteljica Kundalini joge. Inf. na: info@bit-je.si, gsm: 031 377 232 in www.bit-je.si; **vadba že poteka!**

JOGA, vsak torek od 18.00 do 19.30 v učilnici 2. Joga v vsakdanjem življenju ni sekta in ne religija. Je znanost o telesu, umu, zavesti in duši. Je način življenja, ki nas vodi v fizično, socialno in duhovno zdravje. Z njeno pomočjo dosežemo psihofizično ravnotežje in notranji mir ter vzpostavimo temelje za razcvet vseh naših ustvarjalnih potencialov. Vodi gospa Julija Jež, 041 696 501. **Vadba že poteka.**

AEROBIKA-Tržaška 2 :V ponedeljek STEP od 20.30 do 21.30.; v sredo TNZ-STEP, od 20.30 do 21.30, **vodi Jana Kogovšek** V primeru večjega zanimanja bo aerobika tudi v ob nedeljah zvečer! **Pričetek v ponedeljek, 20. 9. 2010.**

AEROBIKA v telovadnici »PARTIZAN«: V ponedeljek TNZ+TAEBO od 19.30 do 20.30, **vodi Valentina Čecek**, 041 210 743, valentina.cecek@gmail.com; **pričetek v ponedeljek, 27. 9. 2010.**

GIMNASTIČNE IN AEROBNE VAJE ZA MOŠKE, vodi fizioterapevtka, vaje za gibljivost, moč, spretnost, z manjšimi utežmi, ni iger z žogo; primerno za starost 40 in več let; torek od 20.30 do 21.30; četrtek od 20.30 do 21.30; **vodi Valentina Rebec**, **pričetek v torek, 21. 9. 2010.**

GIMNASTIČNE IN AEROBNE VAJE ZA ŽENSKE, vodi fizioterapevtka, vaje za gibljivost, moč, spretnost, z manjšimi utežmi, ni iger z žogo; ni plesa, primerno za primerno za vse starosti; torek od 19.30 do 20.30; četrtek od 19.30 do 20.30; **vodi Valentina Rebec**, **pričetek v torek, 21. 9. 2010.**

ORIENTALSKI TREBUŠNI PLESI Trebušni ples je ples čustvene ženske, ki prepleta svojo skrivnostnost, igrivost in ženstvenost preko nežnega valovanja telesa in rok do energičnega tresenja z boki. V preteklih letih je na Vrhniki čare orientalskega plesa spoznavalo že preko 200 deklet in žena. Skupino bo vodila Ana iz PLESNEGA MESTA in če boste želele boste z njo lahko tudi nastopile na raznih prireditvah ali pa se lahko odločite tudi za tekmovanja. **Predstavitve programa z brezplačno vajo bo v petek, 1. 10. 2010, v telovadnici na Tržaški 2: ob 16.00** za učenke OŠ-začetni **ob 17.00** za učenke - nadaljevalni, **ob 18.00** za odrasle-začetni in **ob 19.00** za odrasle-nadaljevalni. Info: 510 84 84, 031 333 303; www.plesnomesto.si

TELOVADBA ZA DOJENČKE Z MAMICAMI, vsak ponedeljek ob 15. uri v učilnici 1.

Dojenčki, vadba je namenjena vam. Ker pa sami ne morete priti, pripeljite s seboj svoje mamice. Vi boste uživali, mamice pa se bodo sprostile, pridobile nove izkušnje o tem, kako vas razgibavati, dvigovati, prenašati, kako se z vami igrati, kakšne igrače so pomembne za vaš razvoj in kako pravilno usmerjati razvoj vaših motoričnih sposobnosti. Ker je v otrokovem razvoju dotik še kako pomemben, se bodo naučile osnovnih masažnih prijemov. Boste videli, kar predli boste od zadovoljstva. Telovadba je primerna za dojenčke od šestega tedna pa vse do devetega meseca starosti. Vodi diplomirana delovna terapevtka Petra Šmid Seljak, info 051 395 059 po 15. uri. **Pričetek v ponedeljek, 27. 9. 2010.**

TEHNIKE SPROŠČANJA IN VADBA ZA VEČJO GIBLJIVOST TELESA,, ponedeljek, začetna skupina od 18. do 19.15, 1.nadaljevalna skupina ob 19.15 do 20.30 in 2.nadaljevalna skupina ob 20.30 do 21.45 v učilnici 2.

Vsi želimo zdravo telo, prav tako duha. Glede na stresno življenje pa najprej **potrebujemo orodje**, s katerim si bomo pomagali **premagati najhujši stres**, šele nato je naše telo pripravljeno na raztezanje brez poškodb in samozdravljenje. Naučili se bomo **uporabnih tehnik sproščanja**, hkrati pa **okrepili in pomladili telo** z vadbo raztezanja za gibkost. Telo postane izjemno prožno, izoblikovano, gibljivo, povrne se dobro počutje, veselje do življenja, okrepi se imunski sistem. **Vadba se prične v ponedeljek, 20.9.2010.** Pridite v udobnih oblačilih, potrebujete še ležalko. Toplo vabljeni! Vladimira, info: vladimira23@gmail.com

ZVOČNA KOPEL je čudovita meditacija ob zvokih gonga, ki pomaga pri osvobajanju od stresa in različnih strahov, s katerimi se soočamo v vsakdanjiku. Zvočno kopel izvaja refleksoterapevtka Marija Plej, učenka newyorškega mojstra gonga Don Conreauxa. **Termini ob sobotah ob 19.00:** 11.09., 09.10., 13.11., 11.12. 2010; 08.01., 12.02., 12.03., 09.04., 07.05., 11.06. 2011. Tel. 031 471 391.

Informacije 01 7506 876 od 7. – 14. ure, popoldne 01 7506 878

Inf. o cenah vadbe dobite pri izvajalcih (kjer je kontakt) ali vinko.bizjak@guest.arnes.si