



ŠPORT LJUBLJANA

FITNES TIVOLI

DELOVNI ČAS FITNES TIVOLI

<i>DAN</i>	<i>DELOVNI ČAS</i>
pon - pet	6.00 – 22.00
sob, ned in prazniki	10.00 – 20.00

DELOVNI ČAS BAZENA

<i>DAN</i>	<i>DOPOLDAN</i>	<i>POPOLDAN</i>
ponedeljek	6.00 – 14.00	/
torek	6.00 – 14.00	18.00 – 22.00
sreda	6.00 – 14.00	18.00 – 22.00
četrtek	6.00 – 14.00	18.00 – 22.00
petek	6.00 – 14.00	18.00 – 22.00
sob, ned in prazniki	10.00 – 20.00	

VODJA FITNESA: MATEJ LUKMAN

e-mail: fitnes@tivoli.sport-ljubljana.si

Tel. št: 040 349 535

Informacije in prijave na vodene vadbe opravite na tel. št:

TELEFON: 01 430 66 67

GSM: 041 600 941



ŠPORT LJUBLJANA

Urnik vodenih vadb od 14.9. – 31.12.2015

Plesna dvorana

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	NED
8.00	TNZ (Ema)	KARDIO & PUMP (Katarina)	KARDIO & PUMP (Katarina)	TNZ (Katarina)	KARDIO & PUMP (Katarina)	
9.00	FUNKCIONALNI PILATES (Ema)	PILATES (Katarina)	TNZ (Katarina)	PILATES (Katarina)	FUNKCIONALNI PILATES (Katarina)	
17.00					METABOLIC EFFECT 45 min (Maruša)	
18.00			METABOLIC EFFECT 45 min (Maruša)			TNZ (Ema)
19.00					PILATES (Ema)	PILATES (Ema)

Fitness dvorana

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
10.00		TNZ (Ema)			TNZ (Maruša)
18.00					TNZ (Ema)
19.30	TNZ (Maruša)		TNZ (Maruša)		BOOT CAMP (Katarina R)
20.00		TNZ (Anja)		TNZ (Anja)	
20.30	BOOT CAMP (Katarina R)		BOOT CAMP (Katarina R)		

Pridržujemo si pravico do spremembe urnikov vodenih vadb. Prijave na (01) 430 66 67, 041 600 941 ali Facebooku – Fitness Tivoli

Prijave na vodene vadbe so obvezne (ali preko telefona oz osebno na recepciji fitnesa – prijavo lahko naredimo za 2 tedna vnaprej):

TELEFON: 01 430 66 67

GSM: 041 600 941

Pripravlja se tudi elektronsko prijavljanje na vadbe, ki bo predvidoma vzpostavljeno v letošnji sezoni. Ko bo sistem postavljen vas bom obvestil o poteku prijav.



ŠPORT LJUBLJANA

OPISI VADB



PILATES je nizko intenzivna vadba, pri kateri je poudarek na krepitvi mišic trupa, ter manjših mišičnih skupin. S pilatesom povečujemo gibljivost telesa, popravimo telesno držo ter izboljšamo koordinacijo in ravnotežje. Ta vadba je odlična za preventivo pred poškodbami in bolečinami v križu in je zato primerna za vse starostne skupine. Zaradi poudarka na pravilnem dihanju pilates skrbi tudi za sproščen um.

TNZ je vadba za oblikovanje kritičnih delov telesa – Trebuha, Nog in Zadnjice. Vadba je sestavljena iz aerobnega dela na stepu ter skrbno izbranih krepilnih vaj, pri katerih povečujemo obremenitve z uporabo rekvizitov kot so trakovi, uteži, male in velike žoge. Vadba je primerna za vsakogar in daje v kratkem času vidne rezultate.



KARDIO & PUMP je kombinacija kardio vadbe ter vadbe z utežmi. Kardio del vadbe je namenjen dvigu srčnega utripa,. Elementi v tem delu niso zahtevni, saj skušamo doseči dvig srčnega utripa s samo hitrostjo izvajanja le-teh. Vadba z utežmi pa je vadba, namenjena krepitvi celega telesa. Omogoča hitrejšo pot do popolne postave, izgube odvečne telesne maščobe ter oblikovanje telesa. Nudi trening vsem glavnim mišičnim skupinam. Težavnost vadbe si posameznik prilagaja

glede na obremenitev (uteži) in je zato primerna za moške, ženske, mlajše in malo manj mlade.

BOOT CAMP je funkcionalna vadba, ki temelji na kombiniranju vaj z lastno težo in vaj z različnimi pripomočki. Primerna je za vse, ki si želijo v krajšem času izboljšati fizično pripravljenost in oblikovati telo. Zaradi intenzivnosti vadbe bo vaš metabolizem pospešen, poraba kalorij pa se bo nadaljevala še ure po vadbi. Intenzivost vadbe si vadeči prilagajajo sami tako z hitrostjo izvajanja vaj kot tudi z obremenitvijo.





ŠPORT LJUBLJANA



FUNKCIONALNI PILATES je vadba, ki združuje elemente klasičnega Pilates in vaj za moč. V osnovi je sestavljena delno iz nizke in delno in malo bolj intenzivne vadbe, saj lahko tako istočasno razvijamo moč in kondicijo, hkrati pa poskrbimo tudi za gibljivost sklepov. Vadba je namenjena vsem, tako začetnikom kot tudi tistim, ki že dlje časa obiskujejo ali Pilates ali kakšno obliko krožne vadbe. Na vadbi se uporabljajo pripomočki, kot so žogice in različne ročne uteži.

METABOLIC predstavlja intenzivno vadbo, z visoko porabo kalorij in poudarkom na oblikovanju telesa. Vadba poteka v obliki krožnega treninga, z različnimi vajami za moč in kondicijo. Več poudarka je na vajah, ki krepijo kritične dele telesa. V vadbi so združena načela funkcionalne vadbe in metaboličnega treninga, kar omogoča veliko porabo kalorij, povečanje gibljivosti ter pridobivanje vzdržljivosti. Vadba je intenzivna in je namenjena vadečim, ki si želijo nekaj več!

