

OBVESTILO

TRENINGI NOGOMETA

OŠ MIŠKA KRANJCA

PONEDELJEK 15.00-16.30

15.00-15.45 MLAJŠA SKUPINA(1-2RAZRED)

15.45-16.30 STAREJŠA SKUPINA(3-4RAZRED)

ČETRTEK 16.45-18.15

16.45-17.30 MLAJŠA SKUPINA(1-2 RAZRED)

17.30-18.15 STAREJ. SKUPINA(3-4 RAZRED)

Začetek vadbe: 19.9.2016

TRENER PRO DAMIR VRABAC(051-229172)

BLEŠČICA

Na vadbo so vpisane samo učenke vaše šole, v tri vadbene programe.

ZAČETNICE: pet 14:30 - 15:30, brezplačna vadba

Vadba je namenjena dekletom, ki se prvič vpisujejo, pričenjajo z vadbo. Učijo se osnov ritmične gimnastike (ogrevanje, špage), osnovnih elementov gibanja s telesom (ravnotežje, gibljivost, skoki, piruete) in osnovnih rokovanj s pripomočki (kolebnico, žogo, obročem).

Predvidoma so to dekleta prvih in drugih razredov, sprejmemo tudi starejše.

NADALJEVALKE: pon 15:00 - 16:00, pet 15:30 - 16:30, 19,00 EUR/mesečno (vadba 1x tedensko) ali 29,00 EUR/mesečno (vadba 2x tedensko) – obseg vadbe dekleta izberejo same, glede na svoje želje

Vadba je namenjena dekletom, ki so vsaj eno leto vadile v skupini začetnic in se naučile osnov ritmične gimnastike. Predznanje nadgradimo z vadbo akrobatike, intenzivnejšo vadbo gibljivosti, učenjem in vadbo elementov gibanja s telesom (ravnotežje, gibljivost, skoki, piruete) in delom z novimi rekviziti (kiji, trak).

Predvidoma so to dekleta drugih in tretjih razredov.

TEKMOVALKE: pon 16:00 - 17:30 in pet 16:00 - 17:30, 36,00 EUR/mesečno

Vadba je namenjen dekletom, ki so vsaj eno leto vadila v skupini nadaljevalk. Predznanje nadgradimo z učenjem tekmovalnih koreografij ritmične in estetske gimnastike, vadbo za moč, pilatesom, intenzivnejšo vadbo gibljivosti in delom s pripomočki. Dekleta pridobijo več znanja in s tem tudi možnost udeležbe na tekmovanjih. Tekmovalni vidik športa je za sam razvoj otroka zelo pozitiven in ima velik prispevek k razvijanju morale, požrtvovalnosti, doživljanju uspeha in neuspeha, odgovornosti; zato dekletom toplo priporočamo, da se odločijo za udeležbo na tekmovanju. Tekmovanja so rekreativne narave, organizira jih naše društvo, saj želimo ponuditi dekletom priložnost, da se pokažejo in izkažejo.

Predvidoma so to dekleta četrtega do devetega razreda.

Dekleta iz socialno ogroženih družin imajo vadbo zastoj, v vseh skupinah. Ta podatek po mojem ni potrebno objaviti, saj me starši kontaktirajo direktno.

Lep dan vam želim, Petra

Petra Kamenšek

Športni klub Bleščica



JUDO

Vadbo bi letos organizirali malo drugače, saj smo že 2 leti imeli težave z zamenjavami skupin, ki so vadile po 45 minut.

Ob torkih, od 15:00 do 16:30, bi imeli vadbo 3. razredi in višji razredi.

Ob četrtek bi od 15:00 do 16:30 imeli vadbo 1. in 2. razredi.

Cena vadbe 10,00 EUR mesečno.

LP Miha

ŽOK Šentvid

Dekleta se lahko vpišejo v naslednje vadbe:

Interesna dejavnost odbojke za dekleta 2.-6. razreda se bo izvajala ob ponedeljekih med 16:30-17:15. - ta vadba je BREZPLAČNA!

klubski termin za dekleta ki bi malo resneje rade začele z odbojko - še možen vpis
PON 17:15-18:30 - mini in mala odbojka (2-6. razred) - začetnice, VPIS v klub - 250 EUR za obdobje sep-jun, 2 x tedensko je vadba (dodaten termin za vadbo za to skupino je četrtek 15-16:30 v ŠRC ŠD Šentvid, Bokalova 14)

Tó so pa že polni klubski termini za selekcije, ki jih nim smisla oglaševati.

TOR 17-20 - mala odbojka, deklice - klubska selekcija

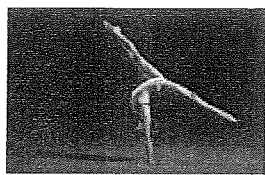
PET 17:30-19 - deklice - klubska selekcija

lp
KArmen

 ŽOK Šentvid

Ženski odbojcarski klub Šentvid
Prušnikova 51
1210 Ljubljana - Šentvid

e: zoksentvid@gmail.com



Pričnemo: 5. oktobra



ŠD MOSTE ŠPORTNA GIMNASTIKA

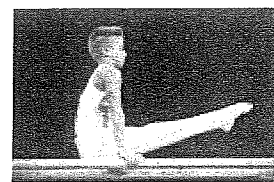
Rad skačaš, delaš prevale, plezaš, hodiš po gredi, se učiš nove stvari?

Pridruži se nam ob

SREDAH od 15.00 do 16.00 ure

V MALI TELOVADNICI

Dodatne informacije: 051 392 252



Pohitite s prijavami,
saj je število mest omejeno.

Prijavljam svojega otroka _____ na program športne gimnastike, ob sredah

od 15.00 do 16.00.

Datum: _____

Podpis starša: _____

MOŠKI AKADEMSKI ROKOMETNI KLUB OLIMPIJA

PRIJAVNICA ZA ROKOMET! Vabljeni dečki 2., 3., 4. in 5. razreda.

Vadba, ki je brezplačna se začne v torek 20. 9. 2016, v veliki telovadnici OŠ Miška Kranjca.

Termini: TOREK: 15.00 – 16.00 ČETRTEK: 15.00 - 16.00

Osnovna šola:.....razred:.....

Ime in priimek otroka:.....Datum rojstva:.....

Naslov:.....

Ime in priimek staršev:.....

Telefon staršev:.....

e-mail staršev:.....

S tem podpisom potrjujem, da sem seznanjen/a, da moj otrok obiskuje rokomet.

Kontaktne telefonske številke: 040 307 373, 041 780 070

Podpis starša: _____



ABC

TELOVADBA NA OŠ MIŠKA KRANJCA

2-3 leta otroci s starši	Sreda 17:00-18:00	OŠ MIŠKA KRANJCA Kamnogoriška c. 35 Ljubljana
4-6 let		
3-4 leta otroci s starši	Sreda 18:00-19:00	
4-7 let		

Telovadili bomo od 5. oktobra 2016 do 31. maja 2017

CENIK

- plačilo po semestrih: 1. semester 140€, drugi semester 110€
- ali 1x znesek za celotno obdobje: 220€

**6 OTROK NA
VADITELJA**

**PRIJAVE
PREKO
SPLETNE
PRIJAVNICE**

**IZKUŠENI
VADITELJI**

www.abcsport.si
info@abcsport.si
040 632 020 ali 040 632 030