



## ŠPORT ZA VSE - BREZPLAČNI PROGRAMI

Programi so namenjeni odraslim rekreativkam in rekreativcem iz MOC starejšim od 18 let.

### Šola teka

KJE: Stadion I. gimnazije v Celju  
KDAJ: od 11. 5. 2015 do 4. 6. 2015  
- vsak ponedeljek od 17:30 do 19:00  
- vsak četrtek od 17:30 do 19:00  
VRSTA PROGRAMA: šola teka  
OPREMA: športna oblačila  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Pohodništvo

KJE: Prvi pohod bo potekal na relaciji Mestni park - Anski vrh in nazaj (zbirališče pri tenis igrišču). Ostali pohodi bodo potekali po vrhovih okoli mesta Celja. Za vsak pohod bo posebej javljena lokacija zbiranja.  
KDAJ: od 10. 5. 2015 do 7. 6. 2015  
- vsako nedeljo ob 8:00  
VRSTA PROGRAMA: pohodništvo  
OPREMA: pohodniška oprema  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Kajak kanu

KJE: sotočje Savinje in Ložnice (Špica)  
KDAJ: od 8. 5. 2015 do 7. 6. 2015  
- vsak petek od 17:00 do 19:00  
VRSTA PROGRAMA: veslanje  
OPREMA: oprema za v vodo  
ORGANIZATOR: Kajak kanu klub Celje



### Balinanje

KJE: Balinišče pred Fakulteto za Logistiko  
KDAJ: od 8. 5. 2015 do 7. 6. 2015  
- vsak torek od 17:00 do 18:30  
VRSTA PROGRAMA: balinanje  
OPREMA: udobna oblačila  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Nordijska hoja

KJE: sotočje Savinje in Ložnice (Špica)  
KDAJ: od 12. 5. 2015 do 5. 6. 2015  
- vsak torek od 18:00 do 19:00  
- vsak petek od 18:00 do 19:00  
VRSTA PROGRAMA: tehnike nordijske hoje  
OPREMA: palice za nordijsko hojo, primerna obutev ter športna oblačila  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Potapljanje

KJE: Bazen Golovec  
KDAJ: od 13. 5. 2015 do 3. 6. 2015  
- vsako sredo od 19:00 do 21:00  
VRSTA PROGRAMA: potapljanje  
PRIPOROČLJIVA OPREMA: brisača, kapa za plavanje, očala za plavanje, kopalke  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Borilne veščine

KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog (vhod 3)  
KDAJ: od 8. 5. 2015 do 7. 6. 2015  
- vsak petek od 17:00 do 18:00  
VRSTA PROGRAMA: antistres vadba za boljše počutje  
OPREMA: kratke ali dolge hlače, čiste copate, majica s kratkimi rokavi  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Športna rekreacija za začetnike

KJE: sotočje Savinje in Ložnice (Špica)  
KDAJ: od 12. 5. 2015 do 4. 6. 2015  
- vsak torek od 18:00 do 19:00  
- vsak četrtek od 18:00 do 19:00  
VRSTA PROGRAMA: športna rekreacija za začetnike  
OPREMA: športna oblačila  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Kegljanje

KJE: Keglišče Golovec  
KDAJ: od 12. 5. 2015 do 7. 6. 2015  
- vsak torek od 19:30 do 21:00  
- vsak petek od 18:00 do 20:00  
VRSTA PROGRAMA: kegljanje  
OPREMA: športna oprema  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Odbojka

KJE: 4. Osnovna šola Celje  
- velika telovadnica (stranski vhod)  
KDAJ: od 15. 5. 2015 do 5. 6. 2015  
- ponedeljek od 20:00 do 21:30  
- sredo od 17:30 do 19:00  
- petek od 18:00 do 19:00  
VRSTA PROGRAMA: odbojka  
OPREMA: športna oprema  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Aerobna vadba

KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog (vhod 3)  
KDAJ: od 8. 5. 2015 do 7. 6. 2015  
- vsak torek od 19:00 do 20:00  
VRSTA PROGRAMA: Aerobna vadba  
OPREMA: kratke ali dolge hlače, čisti copati, majica s kratkimi rokavi  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Vadba za starejše

KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog (vhod 3)  
KDAJ: od 8. 5. 2015 do 7. 6. 2015  
- vsak torek od 10:00 do 11:00  
- vsak četrtek od 10:00 do 11:00  
VRSTA PROGRAMA: Vaje za ogevanje, za razvijanje mišične moči trupa, za okrepitev mišic rok in nog ter ravnoteže in gibkost.  
OPREMA: kratke ali dolge hlače, čisti copati, majica s kratkimi rokavi  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Družabni plesi

KJE: Plesna šola Flamenko  
KDAJ: od 8. 5. 2015 do 5. 6. 2015  
- vsak petek od 18:00 do 19:30  
VRSTA PROGRAMA: družabni plesi, Tango  
OPREMA: udobna oblačila  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



### Strokovna predavanja

KJE: Fakulteta za Logistiko  
KDAJ: od 6. 5. 2015 do 7. 6. 2015  
- vsak ponedeljek od 18:30 do 20:00  
Prvo predavanje bo v sredo, 6. 5. 2015, ob 19:00 uri v predavalnici P006 (pritličje Fakultete za Logistiko).  
TEME: športna prehrana, obremenitve pri vadbi glede na starost, oblikovanje količine vadbe v odvisnosti od pripravljenosti in starosti, projekt meritev in analiz v športni rekreaciji.  
OPREMA: zvezek in svinčnik  
ORGANIZATOR: Športna zveza Celje



PRIJAVNICA - ŠPORT ZA VSE

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Letnica rojstva: \_\_\_\_\_

Naslov: \_\_\_\_\_

Mobilni telefon: \_\_\_\_\_

(neobvezno) \_\_\_\_\_

E-naslov: \_\_\_\_\_

#### IZJAVA

S podpisom te prijavnice se strinjam, da se moji osebni podatki lahko uporabijo za potrebe poročanja izvedbe programa. Strinjam se, da se programa udeležujem na lastno odgovornost in da Športna zveza Celje ter njeni podizvajalci ne prevzemajo nobene odgovornosti za primer poškodb.

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_ podpis \_\_\_\_\_



VKLJUČIL BI SE RAD V PROGRAM/E (označi z X):

- Šola teka
- Nordijska hoja
- Kegljanje
- Plavanje
- Pohodništvo
- Potapljanje
- Odbojka
- Družabni plesi
- Kajak kanu
- Borilne veščine
- Vadba za starejše
- Balinanje
- Športna rekreacija za začetnike
- Strokovna predavanja

Prijavnico pošljite do 6. 5. 2015 na e-naslov: [szc.celje@gmail.com](mailto:szc.celje@gmail.com) ali po faxu: 03 491 92 90 oziroma po pošti: Športna zveza Celje, Dečkova cesta 1, 3000 Celje.

Zaradi omejenega števila se bodo upoštevale prijave po sistemu vrstnega reda do zapolnitve programa.

INFORMACIJE O BREZPLAČNIH PROGRAMIH - ŠPORT ZA VSE: ŠPORTNA ZVEZA CELJE

e-pošta: [szc.celje@gmail.com](mailto:szc.celje@gmail.com)  
tel.: 041 320 130

03 425 79 10

VEČ NA SPLETNI STRANI:  
[www.szc.si](http://www.szc.si)