

VABILO VSEM **REKREATIVCEM**

# Športne delavnice

## KDAJ

**TOREK**

**14.11.2023**

**od 9:00**

**SREDA**

**15.11.2023**

**KJE**

**ČETRTEK**

**16.11.2023**

**Do 12:00**

**KAJAK KANU KLUB CELJE - ŠPIČA**



# KAJ bomo počeli

Ta delavnica je namenjena VSEM rekreativcem željnim dodatnega športnega znanja. Tri dni bomo skupaj z izkušenimi vaditelji/športniki spoznali nove pristope k športu, trenirali, se potili in predvsem športno zabavali. Nekaj tem za lažjo predstavo:

1. Z glavo v naravo
2. Prosti čas
3. Ciklizacija treningov
4. Sestava treningov
5. 3. tipi ogrevanj
6. Vaje mobilnosti, razvoja moči, večanja aerobne vzdržljivosti
7. Ohlajanje po aktivnosti
8. Regeneracija

## Prijave

se zbirajo preko maila: [sport.celje@gmail.com](mailto:sport.celje@gmail.com)

**Možne so tudi prijave na licu mesta, vendar vsaj pol ure pred začetkom delavnice.**

Na [sport.celje@gmail.com](mailto:sport.celje@gmail.com) nam pod zadevo **Športne delavnice Špica**, pošljite spodaj izpolnjene podatke.

**IME IN PRIIMEK:** \_\_\_\_\_

**VAŠ KONTAKT:** \_\_\_\_\_

**Število let ukvarjanja s športom:** \_\_\_\_\_

**ŠPORTNA PANOGA:** \_\_\_\_\_

**Katerih vseh terminov se boste udeležili (obkrožite)**

torek 14.11.23

sreda 15.11.23

četrtek 16.11.23

**Podpis:**

## SE VIDIMO KMALU

do takrat pa lep športen pozdrav