

PONEDELJEK – 23. 9. 2019

7.30 – 8.00 | pri Športnem domu Sevnica, pri Srednji šoli Sevnica, pri TVD Partizan Boštanj, pri OŠ Krmelj
Društvo šola zdravja – skupina Sevnica | **JUTRANJA VADBA NA PROSTEM** | Vaje 1000 gibov po metodi doktorja Nikolaya Grishina.
Preventivna dejavnost proti vsaki bolezni, posebno še za utrjevanje imunskega sistema | **Tretje življenjsko obdobje**

18.30 – 19.30 | OŠ Sava Kladnika Sevnica, spodnja telovadnica | Klub borilnih veščin Sevnica
KARATE ABC | Predstavitev osnov karate gibanja, samo izvajanje karate tehnik, vključevanje v izvajanje programa.
Osnovnošolci, dijaki, mladina in odrasli

18.45 | Judo dvorana pri OŠ Krmelj | Judo klub Olimpija-Krmelj
VADBA CROSSFIT | Funkcionalna vadba z lastno težo in utežmi za začetnike in tiste, ki želijo več | **Odrasli nad 18 let**

19.00 | OŠ Boštanj | ŠD Partizan Sevnica
FUNKCIONALNI TRENING | TeloVadba z Barbi za celo telo - za ženske med 20-60 letom | **Odrasli med 20 in 60 let**

19.30 – 20.30 | OŠ Sava Kladnika Sevnica, spodnja telovadnica | Klub borilnih veščin Sevnica
KICKBOXING FIT | Predstavitev kickboxing, osnov gibanja, tehnik, animacija in aktivno sodelovanje udeležencev.
Osnovnošolci, dijaki, mladina in odrasli

20.00 – 21.30 | Športni dom Sevnica, mala dvorana | Društvo borilnih veščin Ippon Sevnica
SAMOBRAMBA ZA ODRASLE | Rekreativna uporabna samoobramba za odrasle osebe. Obramba proti nasilni in oboroženi osebi.
Učenje samozaščitnih pristopov v primeru ogrožanja varnosti v zaprtem prostoru. | **Odrasli nad 18 let**

TOREK – 24. 9. 2019

7.30 – 8.00 | pri Športnem domu Sevnica, pri Srednji šoli Sevnica, pri TVD Partizan Boštanj, pri OŠ Krmelj
Društvo šola zdravja – skupina Sevnica | **JUTRANJA VADBA NA PROSTEM** | Vaje 1000 gibov po metodi doktorja Nikolaya Grishina.
Preventivna dejavnost proti vsaki bolezni, posebno še za utrjevanje imunskega sistema | **Tretje življenjsko obdobje**

15.30 | Judo dvorana pri OŠ Krmelj | Judo klub Olimpija-Krmelj
»Z GIBANJEM DO ZDRAVJA« | Nizko-intenzivna funkcionalna vadba, raztezne in krepilne vaje. | **Odrasli nad 18 let**

16.00 – 17.00 | Športni dom Sevnica, mala telovadnica | ŠD Partizan Sevnica
TELOVADBA ZA SENIORJE | Telovadba za občane nad 65 let | **Odrasli nad 65 let**

17.00 – 19.00 | Športni dom Sevnica, velika dvorana | Mažorete Društva Trg Sevnica
MAŽORETE – PLES | Učenje osnovnih mažoretnih gibov | **Dekleta (ne glede na starost)**

17.00 | Športni dom Sevnica, mala dvorana | ŠD Partizan Sevnica
TELOVADBA ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI | **Otroci s posebnimi potrebami**

19.00 | Športni dom Sevnica, mala dvorana | ŠD Partizan Sevnica
FUNKCIONALNI TRENING | TeloVadba z Barbi za celo telo - za ženske med 20-60 letom | **Odrasli med 20 in 60 let**

SREDA – 25. 9. 2019

7.30 – 8.00 | pri Športnem domu Sevnica, pri Srednji šoli Sevnica, pri TVD Partizan Boštanj, pri OŠ Krmelj
Društvo šola zdravja – skupina Sevnica | **JUTRANJA VADBA NA PROSTEM** | Vaje 1000 gibov po metodi doktorja Nikolaya Grishina.
Preventivna dejavnost proti vsaki bolezni, posebno še za utrjevanje imunskega sistema | **Tretje življenjsko obdobje**

16.00 – 19.00 | Športni dom Sevnica, mala in velika dvorana | ŠD Partizan Sevnica
GIMNASTIKA TER TELOVADBA ZA PREDŠOLSKE OTROKE | Razpored skupin: www.sdpartisansevnica.eu | **Otroci med 2 in 15 let**

18.00 – 20.00 | Športni dom Sevnica, mala dvorana | ŠD Partizan Sevnica
AEROBIKA ZA SENIORJE | Telovadba za občane nad 50 let | **Odrasli nad 50 let**

18.30 – 19.30 | OŠ Sava Kladnika Sevnica, spodnja telovadnica | Klub borilnih veščin Sevnica
KARATE ABC | Predstavitev novih karate vadbenih elementov, delo v parih in skupinah, vključitev udeležencev v izvajanje.
Osnovnošolci, dijaki, mladina in odrasli

19.30 – 20.30 | OŠ Sava Kladnika Sevnica, spodnja telovadnica | Klub borilnih veščin Sevnica
KICKBOXING FIT | Ponavljanje kickboxing osnov gibanja, delo z rekviziti, delo v parih, animacija in aktivno sodelovanje.
Osnovnošolci, dijaki, mladina in odrasli

ČETRTEK – 26. 9. 2019

7.30 – 8.00 | pri Športnem domu Sevnica, pri Srednji šoli Sevnica, pri TVD Partizan Boštanj, pri OŠ Krmelj
Društvo šola zdravja – skupina Sevnica | **JUTRANJA VADBA NA PROSTEM** | Vaje 1000 gibov po metodi doktorja Nikolaya Grishina.
Preventivna dejavnost proti vsaki bolezni, posebno še za utrjevanje imunskega sistema | **Tretje življenjsko obdobje**

16.00 – 17.00 | Športni dom Sevnica, mala dvorana | ŠD Partizan Sevnica
TELOVADBA ZA SENIORJE | Telovadba za občane nad 65 let | **Odrasli nad 65 let**

20.00 – 21.00 | OŠ Sava Kladnika Sevnica, zgornja telovadnica | PilatUs+Nežka
PILATES | Vadba za zdravo hrbtenico, brez bolečin v ramenskem obroču, med lopaticami in križu, a hkrati vadba za krepitev telesa. Zelo se nam okrepijo stabilizatorji trupa in vse mišice v telesu. | **Za vse starosti**

20.00 | Judo dvorana pri OŠ Krmelj | Judo klub Olimpija-Krmelj
VADBA »VITALNOST« | Srednjeintenzivna funkcionalna vadba raztezne in krepilne vaje. | **Ženske nad 18 let**

PETEK – 27. 9. 2019

7.30 – 8.00 | pri Športnem domu Sevnica, pri Srednji šoli Sevnica, pri TVD Partizan Boštanj, pri OŠ Krmelj
Društvo šola zdravja – skupina Sevnica | **JUTRANJA VADBA NA PROSTEM** | Vaje 1000 gibov po metodi doktorja Nikolaya Grishina.
Preventivna dejavnost proti vsaki bolezni, posebno še za utrjevanje imunskega sistema | **Tretje življenjsko obdobje**

18.00 – 19.00 | OŠ Sava Kladnika Sevnica, spodnja telovadnica | Klub borilnih veščin Sevnica
KARATE ABC | Predstavitev in aktivno izvajanje kompleksnejših karate vadbenih elementov.
Osnovnošolci, dijaki, mladina in odrasli

19.00 – 20.00 | OŠ Sava Kladnika Sevnica – spodnja telovadnica | Klub borilnih veščin Sevnica
KICKBOXING FIT | Predstavitev in aktivno izvajanje kickboxing uporabnih tehnik z rekviziti, delo v parih.
Osnovnošolci, dijaki, mladina in odrasli

20.00 – 21.30 | Športni dom Sevnica, mala telovadnica | Društvo borilnih veščin Ippon Sevnica
SAMOBRAMBA ZA ODRASLE | Rekreativna uporabna samoobramba za odrasle osebe. Obramba proti nasilni in oboroženi osebi.
Učenje samozaščitnih pristopov v primeru ogrožanja varnosti v zaprtem prostoru. | **Odrasli nad 18 let**

SOBOTA – 28. 9. 2019

11.00 – 13.00 | Športni dom Sevnica, velika dvorana | Mažorete Društva Trg Sevnica
MAŽORETE – PLES | Učenje osnovnih mažoretnih gibov | **Dekleta (ne glede na starost)**

VADBE SO BREZPLAČNE.