

ZRAČNE TKANINE

Spoštovani!

Med spodnjimi vrsticami boste našli odgovore na najbolj pogosta vprašanja, glede vadbe s tkaninami. Maksimalno število oseb na vadbi je 8, saj stremimo k temu, da si eno tkanino delita največ dve osebi.

TERMINI za otroke:

ZAČETNA SKUPINA – vsak PETEK (17h – 18h)

NADALJEVALNA SKUPINA – VSAK petek (18h – 19h)

TERMIN za odrasle: PETEK ZVEČER (19h – 20.30h)

CENIK (<https://plezalnicenterverd.com/cenik/>):

Vadba s tkaninami poteka po sistemu dvomesečne vadbe. Ko se en sklop prične, se od tega datuma naprej izvede **8 zaporednih vadb** (primer: če je prva vaja 17. septembra, se od tega datuma naprej štejejo obiski). Ko oddelamo zaporednih 8 vadb, vas bomo o zaključku sklopa obvestili preko e-pošte. V kolikor vadba med počitnicami ali prazniki odpade, se dvomesečno obdobje ustrezno podaljša (obvestilo prejmete po mailu). Vadnina se poravnava na recepciji v samem plezalnem centru in, ker nimamo POS terminala, Vas naprošamo, da plačilo izvedete z gotovino.

ODRASLI

- Dvomesečna vadba na osebo (8 zaporednih vadbenih enot po 90 min) = **100 EUR**
- Enkratni obisk skupinske vadbe = **15 EUR**
- Individualni trening s strokovnim vodenjem = **30 EUR na osebo/60 min**

OTROCI

- Dvomesečna vadba na otroka (8 zaporednih vadbenih enot po 60 min) = **80 EUR**
- Enkratni obisk skupinske vadbe = **12 EUR**
- Individualni trening s strokovnim vodenjem = **30 EUR na osebo/60 min**

NADOMEŠČANJE

- konec dvomesečnega sklopa se bo izvedela dodatna ura, kjer se bo nadomestil en zamujeni obisk
- ostale zamujene obiske lahko pokoristite za samostojno rekreacijsko plezanje

SPLOŠNO

- Najmanjša starost za priključitev otroškim skupinam je 8 let
- Oprema za vadbo s tkanino: nogavičke, dolge pajkice, dolga in kratka majica, bidon z vodo
- Vadeči se pred »veliko štalnico« sezujejo in preoblečejo v veliki štalnici
- Pred vadbo je potrebno sneti ves nakit (predvsem zapestnice, verižice in prstane)
- Tekom leta se ob zaključku dvomesečnega sklopa lahko kadarkoli vpišete in tudi izpišete.

DODATNA PONUDBA

- Med tednom odraslim in študentom nudimo **VEČERNO REKREACIJSKO PROSTO PLEZANJE** (vsak večer med 19. in 22.uro), vsak torek med 15. in 18.uro lahko v centru **plezajo otroci**
- Organiziramo tudi **vodeno plezanje za ODRASLE in OTROKE** ter **VADBO OB DROGU**

Ekipa PC Verd