

## VADBA OB DROGU

Spoštovani!

Med spodnjimi vrsticami boste našli odgovore na najbolj pogosta vprašanja, glede vadbe ob drogu, ki se izvaja v našem centru. V kolikor boste imeli dodatna vprašanja smo vam na voljo osebno na samih vadbah, e-naslovu [plezalnicenterverd@gmail.com](mailto:plezalnicenterverd@gmail.com), spletni strani: <https://plezalnicenterverd.com/dodatna-ponudba/> ali telefonski številki 040 522260.

### TERMINI

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
<b>17:00 - 18:00</b>		OTROŠKA 1	/		
<b>18:00 - 19:00</b>		OTROŠKA 2	/	OTROŠKA 3	
<b>18:00 - 19:30</b>	NADALJEVALNA 1. stopnja (Lanskoletna začetna)		/		
<b>19:30 - 21:00</b>	NADALJEVALNA 2. stopnja	NADALJEVALNA 2. stopnja	/	NADALJEVALNA 2. stopnja	NADALJEVALNA 2. stopnja

Ob prijavi na vadbo nam sporočite, kateri termin vam najbolj odgovarja. Maksimalno število oseb na vadbi je 7, saj stremimo k temu, da bi vsak/a vadeči/a imel/a svoj drog. Večinoma stranke vadijo 1x tedensko, v kolikor pa imamo še kak drog prost, je možna vadba tudi 2x tedensko.

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

### VČLANITEV V ŠPORTNO DRUŠTVO

Vadeči se morajo, v kolikor želijo koristiti cene za člane, včlaniti v naše športno društvo. Članarina velja od septembra 2023 do konca avgusta 2024 in znaša 10EUR.

Vadba ob drogu 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.

#### **ODRASLI**

- Dvomesečna vadba na osebo (8 zaporednih vadb/90min) = **100 EUR (člani) / 120 EUR (nečlani)**
- Dvomesečna vadba na osebo (obisk 2x tedensko) = **160 EUR (člani) / 180 EUR (nečlani)**
- Enkratni obisk na skupinski vadbi = **15 EUR (člani) / 25 EUR (nečlani)**
- Nudimo tudi individualni trening z ali brez strokovnega vodenja

#### **OTROCI**

- Dvomesečna vadba na osebo (8 zaporednih vadb/60 min) = **80 EUR (člani) / 90 EUR (nečlani)**
- Enkratni obisk na skupinski vadbi = **12 EUR (člani) / 15 EUR (nečlani)**
- Nudimo tudi individualni trening z ali brez strokovnega vodenja

### **NOVOST!**

Vadnina in članarina se poravnata na NA PRVI VADBENI DAN **direktno pri inštruktorici** v samem plezalnem centru in, ker nimamo POS terminala, Vas naprošamo, da plačilo izvedete z gotovino.

## NADOMEŠČANJE

- V kolikor vadba med počitnicami ali prazniki odpade, se dvomesečno obdobje ustrezno podaljša (obvestilo prejmete tudi po E-POŠTI).
- Če se vadbe ne morete udeležiti (bolezen, obveznosti...), jo lahko nadomestite na drug vadbeni dan. **Ta vrsta nadomeščanja je možna le znotraj plačanega dvomesečnega sklopa!!** Ker smo omejeni s številom drogov, imamo na MSN-ju chat skupino, kjer si med seboj sporočamo proste in zasedene droge. Za dostop do skupine, nam prosim napišite mail s svojim uporabniškim imenom (FB profil). V primeru, da se vadbe NE boste morali udeležiti, vas naprošamo, da nam svojo odsotnost preko chat-a sporočite čim prej, da drog lahko ponudimo naprej. Vsak izostanek od vadbe je potrebno sporočiti. V kolikor le tega ne storite ali pa odpoveste prisotnost dve uri ali manj pred samo vadbo, se vam bo obisk štel kot izkoriščen. Rezervacije drogov vnaprej (čakalna vrsta) NISO MOŽNE!
- Manjkajoče obiske lahko preko celega leta nadomestite tudi s samostojnim obiskom podesta-droga (pred prihodom se je potrebno najaviti, da preverimo ali je prostor-podest prost).
- Ponujamo pa tudi možnost samostojnega obiska plezalnih sten preko celega leta, v času uradnih ur (v tem primeru ob prihodu obvestite le osebo na recepciji).

CHAT pogovarjamo se samo o zamenjavah za tekoči teden. Vseh ostalih debat se prosim izogibamo.

**V kolikor ne sporočite svoje odsotnosti vsaj 2 uri pred začetkom vadbe, se vam obisk beleži, kot bi bili prisotni!**

## SPLOŠNO

- Oprema za vadbo ob drogu: nogavičke, dolge pajkice, kratke hlače, kratka majica in/ali športni top, flaška z vodo ter krpa iz mikrofibre (za sprotno čiščenje droga)
- Vadeči se pred »veliko štalnico« sezujejo in svojo garderobo odnesejo s seboj na podest
- Pred vadbo je potrebno sneti ves nakit (predvsem zapestnice in prstane)
- Po želji lahko na vadbo prinesete svojo "joga" blazino (podlogo) - imamo pa jih tudi v centru
- Po vsaki vadbi vadeči svoj drog očistijo
- Otroci vadijo sami brez prisotnosti staršev razen, če se dogovorimo drugače.
- Tekom leta se ob zaključku sklopa lahko kadarkoli vpišete in tudi izpišete.
- Tekom leta vam vsa dodatna obvestila o vadbi pošiljamo preko e-poštega naslova.

## DODATNA PONUDBA

- Center ponuja tudi možnost najema prostorov za praznovanje **rojstnih dni**. Vse informacije najdete na spletni strani: [www.plezalnicenterverd.com](http://www.plezalnicenterverd.com).
- Med tednom odraslim in študentom nudimo **VEČERNO REKREACIJSKO SAMOSTOJNO PLEZANJE** (vsak večer med 19. in 22.uro)
- **Vsak torek med 15. in 18.uro otroci** v centru lahko plezajo SAMOSTOJNO
- Organiziramo tudi **vodeno plezanje za ODRASLE**
- Dodatno vadimo tudi na tkaninah