

Urniki pilates vadba Tanergija®, Dunajska cesta 190, 1000 Ljubljana za mesec OKTOBER 2019; info@tanergija.si; 040 833 228

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
6:50	Antistresni pilates (Jana C.)	MorePilates (Jana C.)	Mobilni pilates (Jana C.)	Mobilni power pilates (Jana C.)			
8:30	Mobilni pilates (Tanja Ž.)	Mobilni inspira pilates (Tomaž T.)	Antistresni pilates (Tanja Ž.)	Mobilni pilates (Tanja Ž.)			
9:00						Tanergija mix***	
9:45		Frever young pilates 75* (Tomaž T.)					
15:00			Pilates za mamice po porodu (Nina N.)				
15:15							
16:30		Mobilni pilates (Jana C.)		Antistresni pilates (Jana C.)	Pilates za nosečke srečke (mešano)		
17:15	Shaping pilates (Nina N.)		Mobilni pilates (Nina N.)				
17:30		Shaping pilates (Jana C.)		Mobilni pilates (Jana C.)			
17:45					MorePilates***		
18:15	Pilates za nosečke srečke (Nina N.)		Pilates za nosečke srečke (Nina N.)				
18:30		*5. uvajalni tečaj (Jana C.) – začne 15.10.		*5. uvajalni tečaj (Anita D.) – začne 15.10.			Tanergija mix***
19:00					**4 letni časi (Tanja Ž.) – v okt. na urniku 18.10.2019		
19:15	Mobilni pilates (Nina N.)		Shaping pilates (Nina N.)				
19:30		Mobilni power pilates (Tina G.)		Mobilni pilates (Anita D.)			
20:15	*4. uvajalni tečaj (Nina N.) – začne 4. 11.		*4. uvajalni tečaj (Nina N.) – začne 4. 11.				
20:30		Mobilni pilates (Tina G.)		Antistresni pilates (Anita D.)			

Pridržujemo si pravico do spremembe urnika. Vse vadbene ure trajajo 55 minut (razen 4 letnih časov, ki traja 75 min).

* Uvajalni tečaj – 8 ur, po končanem uvajanju si izberete svojo redno skupino vadbe.

** 4 letni časi – poglobljena vadba, kombinacija pilatesa, dihanja, na urniku enkrat mesečno, datume objavimo sproti, traja 75 min (cena za to vadbo je 2 obiska s pilates karte)

***Tanergija® mix – ob sobotah in nedeljah se bomo inštruktorji menjavali in vsak bo imel svoj Tanergijin vikend program. Za vikend vadbe zbiramo prijave/odjave, urnik inštruktorjev objavljamo sproti.

OKTOBRSKI urnik velja od 1. do četrta, 24. oktobra 2019. Med petkom, 25. oktobra in nedeljo, 3. novembra 2019 na voljo počitniški krompirjev urnik!

Tanergija® pilates programi (na voljo med sezono)

Vse vadbe v skupini so primerne za zdravo telo. V primeru večjih težav s sklepi se o vadbi posvetujte s svojim zdravnikom ali fizioterapevtom.

V primeru večjih težav strokovno priporočamo individualno vadbo, individualen nadzor ter individualne napotke, kaj je za vaše telo primerno, podporno in koristno.

Če imate zdravstvene težave, se pred vadbo v skupini posvetujte s svojim zdravnikom, ali ste kljub težavam primerni za vadbo v skupini. **Vadite na lastno odgovornost.**

Vas pa vabimo, da komunicirate z nami o vašem telesu, saj vam bomo tako lažje svetovali in pomagali, za kar smo tudi tukaj.

Vsak program vsebuje osnovo – pilates – kateri smo dodali malo Tanergijinih začimbic, prilagojenih današnjemu sodobnemu človeku:

- ♥ **antistresni pilates** – Tanergija® pilates program, ki zraven osnovnega program vsebuje nekatere tehnike sprostitve in umiritve
- ♥ **mobilni pilates** – nekaj najboljšega, kar lahko delaš s svojim telesom – gibaš z njim in ga poravnáš – mobilne vaje te naredijo funkcionalnega
 - ♥ **shaping pilates** – Tanergijin pilates program za oblikovanje telesa, ki se izvaja z obročem, malo žogo in utežmi
- ♥ **morePilates** – vadba ki v sebi združuje pilates (za stabilnost in moč), jogo (za gibljivost) in GroundZone vadbo (za gibanje in mobilnost)
 - ♥ **NOVO: power mobilni pilates:** Tanergija® pilates vadbi bomo zraven mobilnih vaj dodali še nekaj zahtevnejših principov vadbe
 - ♥ **pilates za nosečke srečke** – prilagojena pilates vadba za nosečnice po 12. tednu, ki telo fizično pripravi na spremembo v življenju
 - ♥ **mamice po porodu** – strokovno ustrezno pripravljena vadba za mamice po porodu (na voljo v Tanergiji in v Mali ulici)
- ♥ **NOVO: pilates za najstnike** – ker vemo, da tudi vi še kako potrebujete funkcionalno in lepo telo in dobro držo – primerno za najstnike med 12. in 18. letom
- ♥ **NOVO: Forever Young Pilates (75⁺)** – pilates vadba, prilagojena starejšim, ki se zavedajo, kako pomembno je ohranjati funkcionalno telo s pomočjo gibanja

Uvajalni tečaji za pilates začetnike

Priporočamo vseh **8 ur uvajalnega tečaja**. Na vsaki uri predelamo »novo snov«. Ko se naučiš osnov, se lahko pridružiš rednim skupinam (ali na primarni lokaciji ali na zunanjih lokacijah) in tako lažje slediš vajam. S tem znanjem **izvajaš vaje pravilno** in to je telesu mnogo bolj koristno kot če ne veš točno, kaj delaš. Za cenik povprašaj na recepciji ali ga preglej na spletu.

Zbiramo prijave za naslednje uvajalne tečaje:

- 4. uvajalni tečaj:** PON in SRE ob 20.15 od 30. 9. do 23. 10. 2019 (8 zaporednih vadb - po končanem uvajanju se razporedite po drugih, rednih skupinah vadbe).
- 5. uvajalni tečaj:** TOR in ČET ob 18.30 od 15. 10. do 14. 11. 2019 (8 zaporednih vadb – odpade med krompirjevimi počitnicami - po končanem uvajanju se razporedite po drugih, rednih skupinah vadbe).
- 6. uvajalni tečaj:** PON in SRE ob 20.15 od 4. do 27. 11. 2019 (8 zaporednih vadb - po končanem uvajanju se razporedite po drugih, rednih skupinah vadbe).
- 7. uvajalni tečaj:** TOR in ČET ob 18.30 od 19. 11. do 12. 12. 2019 (8 zaporednih vadb - po končanem uvajanju se razporedite po drugih, rednih skupinah vadbe).

- vsaka 1. ura uvajanja: **pilates dihanje, nevtralni položaji telesa** (30. 9., 15. 10., 4. 11., 19. 11.)
- vsaka 2. ura uvajanja: **osrediščanje - center telesa, kontrola gibanja - kontrolologija** (2. 10., 17. 10., 6. 11., 21. 11.)
- vsaka 3. ura uvajanja: **povezava pilates dihanja, nevtralnih položajev, osrediščanja in kontrole** (7. 10., 22. 10., 11. 11., 26. 11.)
 - vsaka 4. ura uvajanja: **koncentracija, tekoče gibanje** (9. 10., 24. 10., 13. 11., 28. 11.)
 - vsaka 5. ura uvajanja: **princip izolacije, vaje za držo telesa** (14. 10., 5. 11., 18. 11., 3. 12.)
 - vsaka 6. ura uvajanja: **povezava vseh principov pilates vadbe** (16. 10., 7. 11., 20. 11., 5. 12.)
 - vsaka 7. ura uvajanja: **uporaba rekvizitov v pilates vadbi** (21. 10., 12. 10., 25. 11., 10. 12.)
 - vsaka 8. ura uvajanja: **uporaba rekvizitov v pilates vadbi** (23. 10., 14.10., 27. 11., 12. 12.)