

# Urnik pilates vadba Tanergija®, Dunajska cesta 190, 1000 Ljubljana za mesec SEPTEMBER 2019; [info@tanergija.si](mailto:info@tanergija.si); 040 833 228

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
6:50	Antistresni pilates (Jana C.) – <b>začne 2.9.</b>	MorePilates (Jana C.) – <b>začne 3.9.</b>	Mobilni pilates (Jana C.) – <b>začne 2.9.</b>	Mobilni power pilates (Jana C.) – <b>začne 3.9.</b>			
8:30	Mobilni pilates (Tanja Ž.) – <b>začne 2.9.</b>	Mobilni inspira pilates (Tomaž T.) – <b>začne 10.9.</b>	Antistresni pilates (Tanja Ž.) – <b>začne 2.9.</b>	Mobilni pilates (Tanja Ž.) – <b>začne 10.9.</b>			
9:00						Tanergija mix*** <b>začne 21.9.</b>	
9:45		Frever young pilates 75+ (Tomaž T.) – <b>začne 10.9.</b>					
11:00	Pilates za mamice po porodu (Tanja Ž.) – <b>začne 2.9.</b>						
15:00			Pilates za mamice po porodu (Nina N.) – <b>začne 4.9.</b>				
15:15					Pilates za najstnike (Jana C.) – <b>začne 12.9.</b>		
16:30		Mobilni pilates (Jana C.) – <b>začne 3.9.</b>		Antistresni pilates (Jana C.) – <b>začne 3.9.</b>	Pilates za nosečke srečke (mešano) – <b>začne 20.9.</b>		
17:15	Shaping pilates (Nina N.) – <b>začne 2.9.</b>		Mobilni pilates (Nina N.) – <b>začne 2.9.</b>				
17:30		Shaping pilates (Jana C.) – <b>začne 3.9.</b>		Mobilni pilates (Jana C.) – <b>začne 3.9.</b>			
17:45					MorePilates*** <b>začne 20.9.</b>		
18:15	Pilates za nosečke srečke (Nina N.) – <b>začne 2.9.</b>		Pilates za nosečke srečke (Nina N.) – <b>začne 2.9.</b>				
18:30		<b>*2. uvajalni tečaj</b> (Jana C.) – <b>začne 3.9.</b>		<b>*2. uvajalni tečaj</b> (Anita D.) – <b>začne 3.9.</b>			Tanergija mix*** <b>začne 22.9.</b>
19:00						**4 letni časi (Tanja Ž.) – <b>v sept. na urniku 20.9.2019</b>	
19:15	Mobilni pilates (Nina N.) – <b>začne 2.9.</b>		Shaping pilates (Nina N.) – <b>začne 2.9.</b>				
19:30		Mobilni power pilates (Tina G.) – <b>začne 3.9.</b>		Mobilni pilates (Anita D.) – <b>začne 3.9.</b>			
20:15	<b>*1. uvajalni tečaj</b> (Nina N.) – <b>začne 2.9.</b>		<b>*1. uvajalni tečaj</b> (Nina N.) – <b>začne 2.9.</b>				
20:30		<b>*3. uvajalni tečaj</b> (Tina G.) – <b>začne 10.9.</b> <b>(glej opombo pri tečajih)</b>		<b>*3. uvajalni tečaj</b> (Anita D.) – <b>začne 10.9.</b> <b>(glej opombo pri tečajih)</b>			

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** (razen 3. uvajalnega tečaja, ki postane redna skupina 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.**

## 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 programa 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<sup>+</sup>)** – 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:

1. **uvajalni tečaj:** PON in SRE ob 20.15 od 2. do 25. 9. 2019 (8 zaporednih vadb - po končanem uvajanju se razporedite po drugih, rednih skupinah vadbe).
2. **uvajalni tečaj:** TOR in ČET ob 18.30 od 3. do 26. 9. 2019 (8 zaporednih vadb - po končanem uvajanju se razporedite po drugih, rednih skupinah vadbe).
3. **uvajalni tečaj:** TOR in ČET ob 20.30 od 10. 9. do 3. 10. 2019 (8 zaporednih vadb - po končanem uvajanju se razporedite po drugih, rednih skupinah vadbe).  
**(Opomba glede tretjega uvajalnega tečaja:** 3. uvajalni tečaj v terminu torek in četrtek 20.30 postane po končanem uvajanju redna skupina vadbe!  
Po uvajanju v tej skupini bo ob torkih na urniku mobilni pilates, ob četrtkih pa antistresni pilates.)

· vsaka 1. ura uvajanja: **pilates dihanje, nevtralni položaji telesa** (2.9., 3.9., 10.9.)

· vsaka 2. ura uvajanja: **osrediščanje - center telesa, kontrola gibanja - kontrolologija** (4.9., 5.9., 12.9.)

· vsaka 3. ura uvajanja: **povezava pilates dihanja, nevtralnih položajev, osrediščanja in kontrole** (9.9., 10.9., 17.9.)

· vsaka 4. ura uvajanja: **koncentracija, tekoče gibanje** (11.9., 12.9., 19.9.)

· vsaka 5. ura uvajanja: **princip izolacije, vaje za držo telesa** (16.9., 17.9., 24.9.)

· vsaka 6. ura uvajanja: **povezava vseh principov pilates vadbe** (18.9., 19.9., 26.9.)

· vsaka 7. ura uvajanja: **uporaba rekvizitov v pilates vadbi** (23.9., 24.9., 1.10.)

· vsaka 8. ura uvajanja: **uporaba rekvizitov v pilates vadbi** (25.9., 26.9., 3.10.)

