



ŠPORT LJUBLJANA

DVORANA ZALOG (DRSALIŠČE)

Hladilniška pot 36, Ljubljana

T: 070 880 144

E: info@sport-ljubljana.si

www.sport-ljubljana.si

ZALOŠKI PETURNI TEČAJ DRSANJA 2025

Vsebina tečaja:

- Osnovno ravnotežje in prvi koraki na ledu,
- Uporaba pravilne drže in ravnotežja na drsalkah,
- Vaje zaustavljanja,
- Osnove drsalnih elementov.

Starostne skupine:

- **Otroci začetniki** (prilagojen program z igrami in vajami za lažje osvajanje osnov drsanja),
- **Odrasli začetniki** (poudarek na pravilni tehniki, stabilnosti in samozavesti na ledu).

Vsaka skupina bo imela svojega inštruktorja, vaje pa bodo prilagojene starosti in sposobnostim udeležencev).

Oprema:

- Obvezna: čelada, rokavice.
- Priporočljiva: nepremočljiva oblačila.

Ura: Ob 11h

Lokacija: Drsališče Zalog – ledena dvorana (Hladilniška pot 36, 1000 Ljubljana)

Cena: 60,00 EUR / termin

(vključuje vstopnico za rekreativno drsanje in izposajo drsalk)

V ceni je upoštevan DDV.

Izvedba:

Program bomo izpeljali na Drsališču Zalog v dveh terminih:

1. TERMIN: ZIMSKE POČITNICE

24. – 28.02.2025

(prijave zbiramo do 21.02.2025)

2. TERMIN: VSE SOBOTE V MARCU

1., 8., 15., 22. in 29.03.2025

(prijave zbiramo do 28.02.2025)

(nadomesten termin v primeru neprihoda na katerega od zgornjih terminov je 05.04.2025)

Dodatne informacije o terminih:

- Tečaj je primeren za popolne začetnike,
- Skupine bodo imele ločene inštruktorje, vaje bodo prilagojene starosti in sposobnostim tečajnikov,
- Majhne skupine za boljšo individualno obravnavo (največ 10 tečajnikov na enega inštruktorja),
- Minimalno število prijav za izvedbo tečaja je 5 udeležencev,
- V primeru odpovedi srečanja se uredi nadomesten termin.

PRIJAVE:

Prijave s prijavnimi podatki sprejemamo na elektronski naslov:

katja.plesko@sport-ljubljana.si

(prijavni podatki: ime, priimek, datum rojstva tečajnika, telefonska številka odgovorne osebe – v kolikor je tečajnik star manj kot 18 let in termin na katerega se prijavljate)

PLAČILO:

Po poslani prijavi na elektronski naslov dobite potrditveni mail z informacijami o plačilu.

INFORMACIJE O PRIJAVAH:

Za dodatne informacije nam pišite na naslov: katja.plesko@sport-ljubljana.si ali pokličite na telefon 070/444-618.