



## **POROČILO TELOVADNICA, AEROBIKA in Pilates 2015/2016**

Datum: 22.2.2016

Pripravila: Branka Čič

V športni sezoni 2015/2016 smo se člani IO Partizan dogovorili, da bodo hišni red in pogoji uporabe telovadnice in fitnesa enaki kot v sezoni 2014/2015. Za obveščanje o vadbi v telovadnici odgovorna Branka Čič, za fitnes pa Marko Bokalič.

### **VADBA IN URNIK**

Vadba v telovadnici poteka od ponedeljka do nedelje po urniku, ki je objavljen na spletni strani društva [www.sddolsko.si](http://www.sddolsko.si) in na oglasni deski pred vhodom v telovadnico.

V letošnji sezoni se je urnik za sezono 2015/2016 enako kot v pretekli sezoni pripravil tako, da se za vadbo košarke nameni časovno 90 minut (ena časovna enota 45 minut), za ostale vadbe (namizni tenis, aerobika in pilates) pa je ena časovna enota 60 minut.

Za sezono 2015/2016 smo se člani IO dogovorili, da imajo prednost pri oblikovanju urnika skupine, ki so zasedene s strani občanov in tem smo dodelili prednost pri terminih in sicer tako, da smo jim ponudili termine, ki so jih imeli v sezoni 2014/2015. Skupinam neobčanov pa smo ponudili preostale termine in vsi člani so soglašali z dodelitvijo urnika.

Sicer pa so predstavniki oddali tudi VLOGO za vadbo, preko interneta.

Vsi obstoječi predstavniki skupin so bili preko email naslova [sddolsko.vadba@gmail.com](mailto:sddolsko.vadba@gmail.com) obveščeni o urniku, o pogojih vadbe, hišnem redu in višini članarine.

Aktivno pa vadi v telovadnici 12 skupin.

Vrtec Dolsko tudi to sezono hodi v telovadnico in sicer v dopoldanskem času. Prav tako smo smo pa dali na voljo prost termin ob ponedeljskih skupini TSK Jub Dol, in sicer ta skupina lahko vadi od 15:30-17.00 v primeru, ko ne morejo opravljati treninga na snegu. Trener skupine Klemen Kralj in Klemen Avbelj. Skupina v telovadnici vadi brezplačno, z ozirom na to, da gre za otroke stare 6-11 let, ki vadijo v telovadnici v copatih ali bosih in bodo uporabljali telovadnico samo v primeru, ko ne bodo mogli imeti snežnega treninga in v primeru dežja.



Vadba v telovadnici poteka od ponedeljka do nedelje in sicer za 12 VADBENIH SKUPIN.

Članarina je enotna za vse člane, prav tako se za vsako dodatno obiskano dejavnost zaračuna vadbina 20 EUR. Članarina je enotna glede na status (dijak, študent, upokojenec, ostali); višina članarine pa je objavljena na spletni strani društva in na pogojih vadbe na oglasni deski pred vhodom v telovadnico.

- A) Košarka (8 skupin; 56 članov); članarino so predstavniki sami nakazali na TRR društva (razen skupina Babič, za to skupino sem nakazala na TRR društva Branka Čič); skupna članarina bila nakazana na TRR društva za skupino košarka v višini EUR 2.200.
- B) Samoobramba (1 skupina - 6 članov), članarina v višini EUR 200 bila nakazana na TRR društva s strani predstavnika Srdjana Simić.
- C) Aerobika in Pilates (2 skupini aerobike in ena skupina pilatesa– 35 članic), članarina v višini EUR 1.320 EUR je bila nakazana na TRR društva s strani Branke Čič; 2 članici še nista v celoti poravnali članarine, to bo urejeno do konca marca 2016.
- D) Namizni tenis (1 skupina- 6 članov), članarina nakazana s strani predstavnika Darjana Mihelič v višini 200 EUR.
- E) Raznovrstna vadba (1 skupina-4 članov), članarina nakazana s strani Branke Čič v višini 120 EUR.

V ŠD Dolsko je za vadbo v telovadnici tako vpisanih 108 članov; Na TRR društva je bilo nakazanih iz naslova članarine za skupine ki vadijo v telovadnici sredstev v višini 4.040 EUR

Vsaka vadbena skupina je prejela en ključ in zadolžena sem bila, da sem vsem skupinam predala ključ, za kar sem prejela kavcijo 30 EUR.

### **Aerobika in Pilates**

Že 14. leto uspešno deluje v okviru ŠD dolsko skupina aerobika, ki jo vodiva Špela Majcen in Branka Čič. Branka Čič imam opravljeno licenco za vaditelja aerobike iz leta 2013, 3. leto pa v okviru društva poteka tudi vadba pilatesa, ki jo vodi Špela Majcen, kateri je ŠD Partizan tudi plačalo licenco za vaditelja pilatesa-izpit za vaditelja pilatesa je Špela opravila maja 2013.

V sezoni 2015/2016 je vpisanih v obe skupini skupaj 34 članic (+2 vaditeljici). Samo na pilates je včlanjenih 8 oseb, vadbo pilatesa in aerobike kombinira 5 članic, samo na aerobiko pa je vpisanih 21 oseb. Članice so navdušene nad obema oblikama vadbe, tako bo vadba tako aerobike, kot pilatesa organizirana tudi v prihajajoči sezoni.



**ŠPORTNO DRUŠTVO  
PARTIZAN DOLSKO**

Dolsko 55  
1262 Dol pri Ljubljani  
DAVČNA ŠTEVILKA.: **33154686**  
št. TTR: **02019-0014459412**  
internet: [www.dol.si/sddolsko](http://www.dol.si/sddolsko)



Od meseca februarja redno obiskuje vadbo aerobike 9-14 oseb, pilatesa pa 8-10 oseb. Starost članic med 18 in 58 let. Povprečna starost 34 let. Vse članice imajo čisto obutev, blazine za vadbo na tleh. Vadba aerobike po urniku poteka ob torkih od 19-20 ure, ob sredah od 18-19 ure in petkih od 19 do 20 ure. Z ozirom na to, da predvidevamo, da se bo v prihodnjih mesecih (marec Ali april) število vadečih v znižalo bo ura aerobike potekala le v eni skupini in sicer ob torkih in petkih od 19-20 ure.

— Vadba pilatesa pa poteka po urniku ob torkih od 18:00-19:00 in ob petkih od 18:00-19:00. —

Branka Čič