



OBVESTILO

Učence predmetne stopnje obveščava, da bo v torek, 5. 1. 2016, drugi športni dan. Športni dan bo v Mega centru, kjer bomo trenirali pod vodstvom inštruktorjev skupinskih vadb. Spoznali bomo tri različne zvrsti skupinskih vadb, in sicer Body pump (vadba s prostimi utežmi), spinning (vadba na kolesih) in visoko intenzivni intervalni trening ter vadbo na fitnes trenažerjih.

Učenci 6. in 7. razredov se zberete pred šolo ob **7.30**, prevzamete malico in se skupaj z učitelji odpravite proti Mega centru. Predviden prihod pred šolo je ob **11.30**.

Učenci 8. in 9. razredov se zberete pred šolo ob **9.00**, v jedilnici šole pojedete malico in se v spremstvu učiteljev odpravite v Mega center. Predviden prihod pred šolo je ob **13.00**.

Učenci boste predhodno razdeljeni v vadbene skupine, vadba pa bo potekala po razporedu.

Obvezna je športna oprema (čisti športni copati, kratke hlače in majica), brisača in voda.

Predvidena cena je **5 evrov** in se plača po položnici.

| 6. in 7. razred | | 8. in 9. razred | |
|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 7.30 - zbor | | 9.00 - zbor | |
| 8.00 - 8.40 | 1. vadba | 9.00 - 9.30 | <i>malica v šoli</i> |
| 8.50 - 9.30 | 2. vadba | 10.00 - 10.40 | 1. vadba |
| 9.30 - 10.00 | <i>malica v centru</i> | 10.50 - 11.30 | 2. vadba |
| 10.00 - 10.40 | 3. vadba | 11.40 - 12.20 | 3. vadba |
| <i>11.30 - prihod pred šolo</i> | | <i>13.00 - prihod pred šolo</i> | |

Lep športen pozdrav!

Učitelja ŠPO
Kranj, 22.12.2015