



## Triatlon program plavanja – odrasli

### 1. Naziv in naslov izvajalca

Triatlon klub Ajdovščina, Na trati 4, 5270 Ajdovščina, W: [www.3atlon.si](http://www.3atlon.si)

### 2. Kontaktni podatki

ime in priimek odgovornega vodje programa: Uroš Medvedec

telefonska številka: 041 377 446

elektronski naslov: uros.medvedec@gmail.com

### 3. Ime programa

#### **TRIATLON PROGRAM PLOVANJA – ODRASLI**

V sezoni 2016/17 bomo v Triatlon klubu Ajdovščina nadaljevali z organiziranimi treningi plavanja, ki so namenjeni vsem, ki se želite **redno rekreirati, se naučiti ali izboljšati kravl tehniko plavanja, se pripraviti na svoj prvi triatlon oziroma želite izboljšati svoje čase v triatlonu.** Vadbo načrtujejo in izvajajo izkušeni in ustrezno izobraženi in usposobljeni trenerji.

**Na plavanje se prijavite čimprej, saj je število rezerviranih prog omejeno. Imeli bomo 2 progi, na progo pa pride max 6-7 udeležencev.**

#### **Urnik in pogoji za sezono 2016/17.**

##### **1. Plavalna sezona**

---

S plavanjem bomo pričeli v **torek, 4. oktobra 2016** v pokritem bazenu na Policah v Ajdovščini. Plavalna sezona v zimskem bazenu traja do konca aprila 2016 nato nadaljujemo na letnem kopališču. **Pri začetnikih bomo posebno pozornost posvetili učenju in izboljševanju kravl tehnike.**

---

## 2. Urnik vadbe ( na bazen pridite cca 10 min. prej ):

---

### **TOREK**

18.00-19.00 ( srednješolci in študentje )

19.00-20.00 ( srednješolci, študentje in začetniki )

20.00-21.00 ( začetniki, nadaljevalci, triatlonci tekmovalci )

### **ČETRTEK**

20.00-21.00 ( začetniki, nadaljevalci, triatlonci tekmovalci )

### **PETEK**

19.30-21.00 ( triatlonci tekmovalci )

20.00-21.00 ( srednješolci, študentje, začetniki, nadaljevalci )

## 3. Cena programa:

---

### **Mesečno plačilo:**

OBISK	ENOURNI TERMIN
1X/TEDEN	25 eur
2X/TEDEN	40 eur
3X/TEDEN	50 eur
Srednješolci in študenjite	3 eur/obisk

### **Trimesečno plačilo:**

<b>OBISK</b>	<b>ENOURNI TERMIN</b>
1X/TEDEN	70
2X/TEDEN	115
3X/TEDEN	135

### **POMEBNA NAVODILA:**

1. **Ob prijavi je potrebno natančno navesti termin za katerega se prijavljate.**
2. **Vadnina se obvezno plača ob pričetku posameznega obdobja za prijavljen termin.**
3. **Plavate lahko samo v prijavljenemu terminu oz.po dogovoru**
4. **Prijavljene termine se lahko spreminja samo pred pričetkom obdobja za naprej, sicer se plača vadnina za prijavljen termin.**
5. **Vadnina za en posamezen trening: 8 eur/ura.**
6. **Individualni trening: vstopnina + 10 eur/ura**

### **5. Trenerji**

---

**Treninge vodijo vaditelji plavanja in triatlona Uroš Medvedec, Maj Blatnik, nekdanji odlični plavalec, učitelj plavanja Tine Lavrenčič, učitelj plavanja Marko Bone.**