

PROGRAM REKREATIVNE VADBE KAJAKA NA KKK LJUBLJANA V LETU 2011

Kajakaštvo postaja vedno bolj prepoznavna rekreativna vadba. Vedno večje število udeležencev kajakaških maratonov in triatlona jeklenih kaže na zainteresiranost ljudi za vadbo kajakaškega športa. Cilj programa je učenje osnovnih kajakaških zaveslajev in redne vadbe pod strokovnim vodstvom. Vsi tečaji in redna vadba potekajo na Kajak kanu klubu Ljubljana, Livada 31, Ljubljana. Informacije dobite na: www.kajak-zveza.si / gaaape@gmail.com / mobitel: 031 345 734

Tečaji osnovnih kajakaških zaveslajev

Tečaji osnovnega zaveslaja bodo potekali od maja do konca septembra 2011:

Termini:

23.-27.5.2011

30.5.-3.6.2011

6.-10.6.2011

13.-17.6.2011

27.6.-1.7.2011

18.-22.7.2011

1.-5.8.2011

22.-26.8.2011

5.-9.9.2011

19.-23.9.2011

Tečaj obsega pet ur, in je realiziran v enem tednu (ponedeljek, sredo, petek).

Število slušateljev v skupini je od 3 do 8.

Vsebina tečaja obsega naslednje storitve: osnovne informacije o kajakaški opremi, vstop in izstop iz čolna, osnovni zaveslaj naprej in nazaj, osnovni zaveslaje obračanja in vodenja čolna, osnove varnosti in reševanja v kajaku. Vse storitve so vezane na veslanje na mirni vodi.

Polna cena tečaja, ki vsebuje vodenje tečaja in izposajo opreme (čoln, veslo, plavalni jopič) je 50 EUR po osebi. Pogoj za udeležbo je članstvo v klubu.

Prijave za tečaj so do petka v tednu pred tečajem na : gaaape@gmail.com

Redna kajakaška vadba

Redna vadba poteka od maja do konca septembra.

Program vadbe: vsak torek in četrtek od 17:30 do 19:00.

V vadbeni skupini je do 8 oseb.

Cena vadbe: mesečna vadbina je 30 EUR za eno vadbeno enoto tedensko in 45 EUR za dve enoti tedensko. V ceno je vključena oprema. Pogoj za udeležbo je članstvo v klubu.