

NOVO NA VIČU

TVD Partizan Vič odet v lipov list

Za vse rekreativce v občini smo v TVD P Vič pripravili pestreje in bolj zabavno vsebino osnovne dejavnosti, le-ta se bo vršila po projektu LIPA (to je program prenove Partizana, katerega je naročil Partizan Slovenije). Projekt LIPA se sestoji:

1. Osnovni program

- program PEDENJPED (za cicibane in mlajše pionirje)
- program ŠPORTNA DELAVNICA (za starejše pionirje)

2. Program Lipa klub

Je program, ki zajema nekatere uspešne obstoječe programe, osnovne programe in dodatne programe. (glej urnik vadbe)

- Dodatni programi - korektivna gimnastika
- vadba za močnejše postave
- joga - vadba mešano (člani in članice)

3. Dodatne aktivnosti

- kolesarjenje - izleti
- planinske ture
- planinske plezalne šole
- zimovanje za otroke in odrasle
- organizacija aktivnosti med zimskimi počitnicami v kraju bivanja
- tek na smučeh
- organizacija športno rekreativne vadbe planavanja
- organizacija aktivnega letovanja ob morju

PARTIZAN TRNOVO OBVEŠČA**Urnik vadbe****Ponedeljek**

- 16.30–17.30 ŽELVA (cicibani s starši 4–6 leta)
- 17.30–18.30 METULJ (mlajši pionirji in pionirke 6–8 let)
- 18.30–19.30 ŠPORTNA DELAVNICA II (starejši pionirji in pionirke)
- 19.30–20.30 JOGA
- 20.30–21.30 LIPA (obstoječi program mlajše članice)

TOREK

- 17.30–18.30 ŠPORTNA DELAVNICA I (mlajši pionirji in pionirke)
- 18.30–19.30 AEROBIKA
- 19.30–20.30 VADBA ZA MOČNEJŠE POSTAVE
- 20.30–21.30 LIPA (osnovni program, člani)

SREDA

- 15.30–16.30 KOREKTIVNA GIMNASTIKA
- 17.–18. TEKAŠKA SEKCIJA

SANKUKAI KARATE IN SAMOOBRAMBA**Vpis novih članov**

KARATE KLUB FORUM LJUBLJANA vas zopet vabi v svoje štivilne vrste. Tokrat zopet pripravljamo zelo širok spektor rekreacije in treningov vzhodnjaških borilnih večin. Vabimo vse občane ne glede na spol in starost.

Trenigi so letos še posebej izpopolnjeni. Dodatno smo obogatili program samoobrambe in metode hitrega ter zanesljivega povečanja gibljivosti ter dobrega in sproščenega pocutja. Sem smo vključili tudi vaje iz dihalne gimnastike.

Za vse, ki pa želijo vrhunskih rezultatov in dobre borbenne tehnike, imamo nadaljevalne skupine glede na intenzivnost priprav.

Poleg redne dejavnosti imamo tudi letno karate šolo in raznazu zabavno srečanje. Tako je bilo letos v Umagu preko 170 naših članov, spoznavni večer vseh novovpisanih karateistov iz Ljubljane, Domžal in Kamnika pa bo v Diskoteki LIFE v Domžalah. To bo obenem tudi prijeten informativen večer karateja.

PIONIRSKA KARATE ŠOLA ima svoj sedež za Bežigradom. Sedaj vadi že blizu 300 načebudnih mladih karateistov, seveda pa vabimo še vse tiste, ki se v karate-

(tečaj potapljanja, prosto potapljanje, potapljanje z akvalungo, teniška šola)

- organizacija aktivnega letovanja otrok ob morju

Dejavnost TVD PARTIZANA VIČ bo terminsko ostala nespremenjena od septembra do junija, vendar s spremembou, da bo razdeljena na tri vadbena obdobja.

1. obdobje - 24. 9. do 28. 12. 1990

2. obdobje - 7. 1. do 29. 3. 1991

3. obdobje - 1. 4. do 28. 6. 1991

Vadba med šolskimi počitnicami ne bo prekinjena.

PRIČETEK VADBE BO 17. 9.**1990 (po urniku)**

Organiziran bo promocijski prikaz vadbe, ki bo trajal en teden.

INFORMACIJE IN VPISOVANJE V PROGRAM VADBE BO DO 17. 9. DO 21. 9. 1990

v času od 17. do 19. ure

V tem času boste dobili tudi vse informacije v TVD PARTIZAN VIČ, Tržaška cesta 76, telefon 261-078.

Spoštovani:

Preoblekle smo društvo Partizan, dodali vedrje športnorazvedriline vsebine, usposobili strokovnjake in ukrojili program po vaši meri.

Pridite, privoščite si šport in razvedrilo.

18.–19.30 STAREJŠE ČLANICE

19.30–20.30 LIPA (osnovni program mešana vadba za člane in članice)

20.30–21.30 ODGOJKA MEŠANO (mladinci, mladinke)**ČETRTEK**

16.30–17.30 ŽELVA (cicibani s starši 4–6 let)

17.30–18.30 METULJ (mlajši pionirji, pionirke 6–8 let)

18.30–19.30 ŠPORTNA DELAVNICA II (starejši pionirji, pionirke)

19.30–20.30 JOGA

20.30–21.30 LIPA (obstoječi program, mlajše članice)

PETEK

17.30–18.30 ŠPORTNA DELAVNICA I (mlajši pionirji, pionirke)

18.30–19.30 AEROBIKA

19.30–20.30 VADBA ZA MOČNEJŠE POSTAVE

20.30–21.30 LIPA (osnovni program, člani)

NEDELJA

9.–10. ure KOLEKTIVNA GIMNASTIKA

ju še niste poskusili. Mlajši imajo seveda povsem svoj karate in program samoobrambe, ne manjka pa tudi zabavnih iger in video filmov.

Zato, da se boste kvalitetno naučili borilnih večin ter se dobro in zdravo počutili ter navezali mnoga nova poznanstva seveda skrbijo naši trenerji.

Glavni trener klubu je tudi glavni zastopnik za SANKUKAI in KENSHIKAN KARATE v Jugoslaviji **Vladimir Paradižnik mojster karateja 5. DAN**.

Glavna frencija skupin sta se Miha Lavrič in Bojan Puklavec, mojstra karateja 1. DAN ter več demonstratorjev.

VPIŠ IN INFORMACIJE SO DO 19. SEPTEMBRA OD 18. DO 20. URE V:

- OSNOVNI ŠOLI OSKAR KOVAČIĆ NA RUDNIKU (nasproti strelščica) PONEDELJEK IN SREDA

- DRUŽBENI DOM STADION – Staničeva 41 (ZA STADIONOM OLIMPIJE) OB TORKIH IN ČETRTKIH

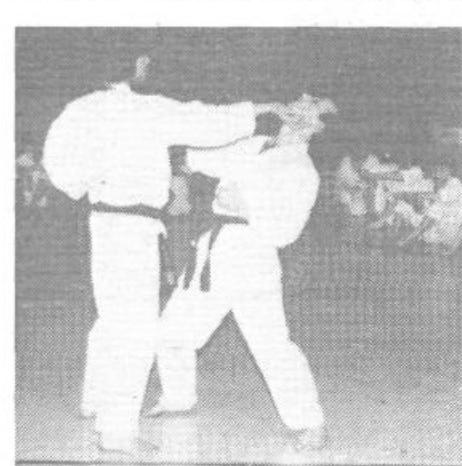
VABLJENI**OB DNEVU BORCA NA BREZOVICI****Balinarski turnir**

Balinarij športnega kluba – BŠK Radna in krajevna organizacija ZB Brezovica pri Ljubljani, so ob dnevu borca 4. julija organizirali tradicionalni balinarski turnir. Sodelovalo je 16 ekip z Gorenjske, Notranjske in Ljubljane. Čeprav prirediteljem vreme ni bilo najbolj naklonljeno, se je turnir pričel ob 8. uri, vendar so ga organizatorji ob 9.30 uri morali zaradi dežja prekiniti in se odločili nadaljevati v nedeljo, 8. julija. Tokrat je bilo vreme ugodnejše in tekmovalci so uspešno končali.

Prvo mesto in prehodni pokal je osvojila ekipa Ljubljana Šiška, drugo Zarja Ljubljana, tretje mesto Huje Kranj, četrto pa Horjul. Pokal za bližanje je prejel Miro Pevec – Huje Kranj, za najpreciznejše zbijanje pa Franc Smerec – Zarja Ljubljana.

Finančne težave so organizatorji tudi letos reševali s strečolom. Dobitek za strečolov so prispevale delovne organizacije in zasebni obrtniki iz Ljubljane in okolice. Veliko razumevanje je pokazala KS Brezovica pri finančirjanju pokalov, ki predstavljajo precejšnjo postavko pri izvedbi tekmovalcev. Velika zahvala gre tudi vsem organizatorjem turnirja – krajanom Brezovice, saj so vložili veliko truda in svojega prostega časa, da je turnir tako brezhibno uspel. Hvala tudi brezovškim lovcom za dober golaž.

TONE SLOBODNIK

**Urnik vadbe**

partizan vič



Mlajši cicibani (3 do 4 leta) ponедeljek in sreda 16–16.45

Starejši cicibani (5 do 6 let) ponedeljek in sreda 17–17.45

Mlajše pionirje (7 do 10 let) ponedeljek in četrtek 16–19

Mlajši pionirji (7 do 10 let) tork in petek 18–19

Starejše pionirke (11 do 14 let) ponedeljek in četrtek 19–20

Starejši pionirji (11 do 14 let) tork in petek 19–20

Mlajše članice I: vadba ob glasbi v mali telovadnici

tork od 20–21

četrtek od 19–20

petek od 20–21

Mlajše članice II: tork od 19 do 20 in četrtek od 20–21

Starejše članice: sreda od 17.30 do 19

Starejši članici: sreda 19–20.30 in trimska vadba

Strelci (pionirji, pionirke): ponedeljek in četrtek (17–18.30)

Strelci (člani, članice): ponedeljek in četrtek 18–20

Trimska vadba (člani, članice): ponedeljek 20–21 ion 21–22

četrtek 20–21 in 21–22

petek 19–20 in 21–22

Tenis: termine je treba rezervirati vnaprej (v bifeju na zunanjih igriščih)

Košarka za oddelke trim: četrtek od 21:22

Namizni tenis (pionirji in mladinci): četrtek od 19–20

ponedeljek, petek 18–19.30

člani, članice: ponedeljek in petek 19.30–22

četrtek 20–22

Odbojka (člani, članice): ponedeljek in petek 17–18

Balinanje: treningi po dogovoru članov

Košarka – veterani: tork in petek 20–22

Košarka – kadeti: ponedeljek od 20–22 in sreda 20.30–22

Aerobika: 1. tečaj ponedeljek od 19–20

2. tečaj sreda od 19–20

Gimnastika: pionirji 1. selekcija

Sauna – mlajše članice: tork 20–21 in četrtek 21–22

starjše članice: sreda 19–20

starjše člani: sreda 20–21

člani trim: četrtek 20–21

Uporaba saune se naroča pri voditeljih, za več skupine je možna uporaba v prostih terminih po dogovoru.

Tečaji aerobike se bodo ponovno pričeli v mesecu oktobru.

V oddelke se lahko vpisete pred pričetkom vadbenih ur v telovadnicah.

Partizan Trnovo

Ljubljana, Zihervova 40

telefon 225-310