

## PROGRAMI ZA ODRASLE

Nosilca programov sta Društvo za razvoj plezalne kulture in Pod steno d.o.o.

Vseh programov se lahko udeležijo izključno člani DRPK s plačano letno članarino ( **20€**) za tekočo sezono (1.9.2011-31.8.2012).

Za programe se plačuje vadnino, kot to navaja posamezni program.

Več info

[www.podsteno.si](http://www.podsteno.si)

[zelis@podsteno.si](mailto:zelis@podsteno.si)

041 36 96 56

#	IME SKUPINE	PROGRAM	KJE	DAN, H	VODJA IN POMOČNIK	€	TERMIN
1.	Osnove plezanja , študentje	osnove balvaniraja, vaje za moč in gibljivost, umetna s.	OŠ VV	SRE 19.30-21	Timon L., (Monika W.)	60€/tromes.,30€/izlet	5.10.-25.5.
2.	Spoznavni začetni tečaj, 1./2	enomesečni, osnove plezanja na visoki steni, umetna in naravne s	GR + NR	TOR 20.15-22.15, SOB	Dejan M., Uroš P.	130€/tečaj	začnemo: 4.10., 8.11., 10.1., 7.2., 6.3.
3.	Tečaj plezanja v vodstvu, 2./2	7 tednov, plezanje in varovanje v vodstvu, umetne in naravne s.	GR + NR	PET 20.15-22.15, NED	Uroš P. + Luka S.	190€/tečaj	začnemo: 27.1.-9.3., 6.4.-18.5.
4.	Klasični ZTŠP, 1./2+2./2	8 tednov, osnove za začetnike, umetne in naravne stene	GR + NR	PET 20.15-22.15, NED	Dejan M., Uroš P.,...	300€/tečaj	april + maj 2012
5.	Intenzivni tečaj tehnike plezanja	6 tednov, tehnika in taktika, nivo 5a-7a, umetne in naravne stene	SV+GR+NR	***	Matjaž, Dejan, Andreja	330€/tečaj	11.10.-20.11, počitek 29.10.-7.11.
6.	Nadaljevalni tečaj šp. plezanja	4 meseci, popolno izobraževanje z izpitom	OŠ NJ+NR	PET 19-20.30	Dejan M., Matjaž J.	še ni znano	feb-maj,
7.	Zakup ponedeljki	najem sten (z izkušeno prišepetovalko)	GR	PON 18-20	(Andreja R.)	(750 + (375))/tromes., *	5.9., konec ni določen
8.	Zakup petki	najem sten (z izkušeno prišepetovalko)	GR	PET 18-20	(Andreja R.)	(750 + (375))/tromes., *	9.9., konec ni določen
9.	Polovično vodena vadba terek	tehnika, nivo 5a-6c, z enim inštruktorjem	GR	TOR 18-20	Dejan M.	140€/tromes.,35€ izlet	6.9., konec ni določen
10.	Polovično vodena vadba četrek	tehnika, nivo 5a-6c, z enim inštruktorjem	GR	ČET 20.30-22.30	Dejan M.	140€/tromes.,35€ izlet	6.10. do 26.5.
11.	Vodena vadba Legende	tehnika, 5a-6c, za "stare" sable, z dvema inštruktorjema	GR	SRE 18-20	Matjaž J. in David D.	220€/tromes.,35€/izlet	5.10. do 20.4.
12.	Vodena vadba Tigrice+Levi	tehnika, 5a-6c, za večerne tipe/ice, z dvema i.	GR	SRE 20.15-22.15	Matjaž J. in David D.	220€/tromes.,35€/izlet	5.10. do 25.5.
13.	Vodena vadba Voče	tehnika, 5a-6c, za pripadnike AO, da se gre potem na "ferajin"	GR	ČET 18.30-20.30	Matjaž J. in Dejan M.	220€/tromes.,35€/izlet	6.10. do 31.3.
14.	Vodena vadba za 6a+ in več	tehnika in bolder steni, 6b-8a, z dvema inštruktorjema	SV	TOR 20-22	Matjaž J. in Klemen K.	220€/tromes.,35€/izlet	4.10. do 24.5.
15.	Nadaljevalna skupina študentov, **	večraztežajke, tehnika, moč in gibljivost 5b-7b	GR+OŠ NJ	PON 20.30-22.30,PET 19-20.30	Vid Z.,David D.	125€/tromes.,25€/izlet	3.10-27.5.
16.	Dodatek jarški previsi	visoka stena, previsi	OŠ NJ	PET 19-20.30	David D.	80€/tromesečje	3.10-27.5.
17.	Proprioceptivna vadba Petek	ogrevanje, vaje za moč, antagonist, gibljivost, raztezanje	OŠ NJ	PET 19-20.31	Timon L.	30€/tromesečje	7.10-27.5.
18.	Proprioceptivna vadba Sreda	ogrevanje, vaje za moč, antagonist, gibljivost, raztezanje	OŠ VV	SRE 19.30-21	Andreja R.	30€/tromesečje	5.10.-25.5.

\* cena je za zakup, v oklepaju je dodatek za prišepetovalko

\*\* vadbo lahko obiskujejo izključno dodiplomski in podiplomski študentje s potrjenim statusom, drugi v kolikor je prostor...

OŠ TČ OŠ Tone Čufar, Čufarjeva ul. 11, Ljubljana Center

OŠ VV OŠ Valentina Vodnika, Vodnikova c. 162, Ljubljana Šiška

OŠ NJ OŠ Nove Jarše, Clevelandska 11, Ljubljana Moste

GR Brezje pri Grosupljem 34

NR Naravna plezališča

SV SV Duh pri Škofji Loki

\*\*\* TOR 18-20, PET 18.15-20.15, NED