

## **VODENO REKREATIVNO PLAVANJE**

**VSAK ČETRTEK OD 20:00-21:00**  
**CENA 40EUR/MESEC**

- vadb je primerna za vse, ki bi si želeli nadgraditi svoje plavalno znanje
  - vadb poteka v velikem pokritem bazenu
  - tempertura zraka: 28 stopinj
  - temperatura vode: 26,5 stopinje
- učenje vseh plavalnih tehnik (kravl, hrbtno, prsno, delfin)
- izpopolnjevanje vseh plavalnih tehnik (kravl, hrbtno, prsno, delfin)
  - učenje pravilnega skoka v vodo in obratov
    - za vse starostne skupine
  - postopno pridobivanje plavalne vzdržljivosti
    - izboljšanje kardiorespiratornega sistema
  - krepitev vseh velikih mišičnih skupin hkrati
    - skrb za zdravo hrbtnico
    - druženje in sproščanje
- možnost udeležbe na veteranskih tekmovanjih

**PK RADOVLJICA**

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić

