

Prosimo vas, da *natančno izpolnjeno* prijavnico oddate do 6. FEBRUARJA 2020
vodji vaše skupine, v pisarno kluba, ali po pošti na sedež kluba: Štepanjsko nabr. 38

PRIJAVNICA

za »Solo zdravega življenja« v Šmarjeških Toplicah
od 22. 3. 2020 do 29. 3. 2020 ali od 22. 3. 2020 do 1. 4. 2020

IME IN PRIIMEK :

V dvoposteljni sobi želim biti z:

PRIJAVLJAM SE ZA :

7-dnevni paket v enoposteljni sobi v dvoposteljni sobi

10-dnevni paket v enoposteljni sobi v dvoposteljni sobi

_____ (število) paketov **MASAŽA/KOPEL** po 25 €

PREVOZ: 1) z avtobusom 2) osebni prevoz

Označite zelene AKTIVNOSTI (urnik boste prejeli ob prihodu)

A) Gibalne dejavnosti prilagojene koronarnim bolnikom:

- 1) vaje v termalnem bazenu,
- 2) vaje v telovadnici za manj zmogljive – sede,
- 3) vaje v telovadnici za bolj zmogljive,
- 4) sprehodi z vodstvom,
- 5) nordijska hoja z vodstvom,
- 6) dodatna vadba na kardio-napravah.

B) Predavanje o prehrani in prehranske delavnice

IME IN TELEFONSKA ŠTEVILKA SORODNIKA ali PRIJATELJA
za obveščanje v nujnih primerih:

Datum... ..

Podpis