

SPORT

ZA SVE ZAGREB

LJETO NA TRNJU
ŠRC TRNJE

Ul. Grada Vukovara 236e
JUTARNJA GIMNASTIKA
15.06. – 22.07./08.08. – 15.09.



AKTIVNO LJETO 2022 NA OTVORENOM

ZDRAVSTVENO USMJERENO TJELESNO VJEŽBANJE

Pon-sri-pet 08:30-09:30

Program se sastoji od aerobnih vježbi niskog do umjerenog intenziteta, vježbi za održavanje mišićne jakosti, vježbi koordinacije i ravnoteže, vježbi korektivne gimnastike prilagođenih potrebama polaznika te vježbi istezanja i relaksacije (ciljana dobna skupina: 45+)

TOTAL BODY WORKOUT 01.07. – 22.07. i 08.08. – 15.09.

Pon-sri-pet 19:00-20:00

Program se sastoji od kombinacije vježbi pilatesa, aerobika i kružnog treninga, a osim vlastitog tijela koriste se svi dostupni rekviziti (bučice, steperi, velike i male pilates lopte, medicinke, prepone, pilates ringovi, elastične trake, štapovi...) (ciljana dobna skupina: 18-45 godina).

Kontakt osoba: DSR Trnje 01/6158-300 01/6158-304

E-mail : dsrt@zg.t-com.hr

Više informacija o programu i lokacijama potražite na www.sportzasve-zagreb.hr
i na Facebook stranici *Sport za sve - Zagreb*

Kontakt 01/64 31 022 i 01/64 31 023, ili zssr.sportzasve@gmail.com