

SPORT

ZA SVE ZAGREB



LJETO U NOVOM ZAGREBU

Park mladenaca

Siget 01.07. – 25.07. i 16.08. – 01.10.

AKTIVNO LJETO 2022

NA OTVORENOM

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM

PROGRAM KOREKTIVNE GIMNASTIKE NA OTVORENOM UZ GLAZBU

Uto-sri-čet 18:30-20:00

Sadrži sve korektivne kineziterapijske ciljeve: istezanje skraćene muskulature i ostalih mekih struktura, vježbe cirkulacije i disanja, mobilizacija zglobova, stabilnost, balans i koordinacija.

PROGRAM ŠKOLE BRZOG HODANJA

Nastavno na utjecaj korektivne gimnastike provodi se 30 minutna škola brzog hodanja kao najsigurniji oblik aerobnog programa za osobe smanjenih mogućnosti lokomotornog sustava

Korisnici: srednja i starija životna dob, te osobe s problemima sustava za kretanje.

Kontakt: Branka Biondić 091/591-7480

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