



ZAGREBAČKI SAVEZ SPORTSKE REKREACIJE
SPORT ZA SVE - ZAGREB



SPORT ZA SVE CENTAR

REKREATIVNO LJETO NA TREŠNJEVCI

1. FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM

*RŠC JARUN, 15.06. - 15.09. malo jezero – zelena površina uz sportske terene

Ponedjeljak – srijeda - petak 20:00 - 21:00

AEROBIC PROGRAMI srednjeg do visokog intenziteta s ciljem povećanja aerobne izdržljivosti, snage i jakosti

*PARK 149. Brigade HV-a, GAJEVO

15.06. - 14.09. 2023.

Utorak - četvrtak 08:30 - 09:30

Izvrstan način za stjecanje kardiovaskularne izdržljivosti, poboljšanje snage i fleksibilnosti, poboljšanje cirkulacije i kontrolu tjelesne težine.

2. FITNES PROGRAMI U VODI

*BAZEN PVC MLADOST – 03.07.- 28.07.

Ponedjeljak - srijeda – petak 08:00 do 11:00h

Utorak – četvrtak 10 do 11h

*JARUNSKI AQUAFITNESS, 01.08. – 31.08.

Utorak – četvrtak od 10 - 12:00h Veslački otok
KOREKTIVNA GIMNASTIKA & AEROBIC MIX PROGRAMI
Predstavljaju skup specifičnih vježbi koje se koriste u cilju prevencije (sprečavanja nastanka) i korekcije posturalnih deformiteta jačanjem mišića

Kontakt osoba : Karolina Muža, 091 5115 404

E-mail: sportzasve51@gmail.com

Fb: [Sport za sve Centar](https://www.facebook.com/SportzaSveCentar)

LJETO U ZAGREBU

lipanj / srpanj / kolovoz / rujan

2023.

Web: Sport za sve Zagreb

Facebook: Sport za sve- Zagreb

Facebook: ReKreativno ljeto Sport za sve Zagreb

E-mail: zssr.sportzasve@gmail.com

E-mail: vnosel.sportzasve@gmail.com

Tel: 01/643-1022 i 01/643-1023



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
turizma i sporta



SPORTSKI
SAVEZ
GRADA
ZAGREBA