

REKREATIVNO LJETO



SPORTSKO LJETO NA TREŠNJEVKI

RŠC JARUN – Malo jezero – zelena površina uz sportske terene

➤ **FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM pon--sri-pet 19:30-20:30**

AEROBIC PROGRAMI – aerobni programi srednjeg do visokog intenziteta s ciljem povećanja aerobne izdržljivosti, redukcije potkožnog masnog tkiva ali i opće mišićne snage.

STRESS FREE – kombinacija thai-chi pokreta, istezanja meridijana, vježbi disanja i samomasaže te raznih tehnika opuštanja.

FITNES PROGRAMI U VODI

Bazen PVC MLADOST – Jarunska ulica 5

➤ **FITNES PROGRAMI U VODI pon-sri- pet 10:00-13:00 (17.06.-21.06.)**

PROGRAM VJEŽBANJA U MALOM BAZENU pon-sri-pet (08:00-11:00) 24.06.– 31.07.
(PAUZA 15.07. – 20.07.)

Aqua Aerobic – intenzivan kardio program u vodi namijenjen općoj izdržljivosti i redukciji masnog tkiva.

Program vježbanja u vodi namijenjen osobama sa problemima u funkciji lokomotornog aparata kao i funkcionalnosti kralježnice.

JARUNSKI AQUAFITNESS

utorak – četvrtak 10:00-11:30 sati (1.07. – 30.08.)

(PAUZA 15.07. – 20.07.)

utorak – četvrtak - subota 10:00-11:30 (1.08. – 30.08.)

LJETNI PROGRAM NA OTVORENOM

MO GAJEVO – Park 149 brigade

➤ **SENIOR FIT PROGRAM uto-čet od 9:30 sati (17.06. – 30.06.)**

uto-čet od 8:30 sati (01.07. – 30.08.)

uto-čet od 9:30 sati (01.09. – 15.09.)

DSR SPORT ZA SVE CENTAR

Kontakt: Karolina Muža 091/5115-404

E-mail: sportzasve51@gmail.com

Fb: <http://www.facebook.com/Sport za sve Centar>



SPORT ZA SVE - ZAGREB



KAMPANJA GRADA ZAGREBA

O KORISNOSTI TJELESNOG VJEŽBANJA

SPORT ZA SVE = zdravlje za SVE

25.5.-15.9.2024.

