



ZAGREBAČKI SAVEZ SPORTSKE REKREACIJE

SPORT ZA SVE - ZAGREB

**DŠR AKTIVAN
ŽIVOT**



**REKREATIVNO
LJETO U ZAGREBU 2025.**

VIKENDOM NA MEDVEDNICU nedjeljom 09-15

Organizacija i provođenje planinarskih izleta za građane tijekom ljeta, te upoznavanje s planinarskim stazama Parka prirode Medvednica. Savjetovanje stručnjaka kineziologa o pravilnoj tehnici hodanja te o pravilnom doziranju intenziteta opterećenja aktivnosti, kao i o vježbama zagrijavanja i istezanja prije i nakon sportske aktivnosti.

Korisnici: Svi građani bez obzira na dob i spol, koji mogu samostalno hodati i planinariti i koji žele unaprijediti i očuvati svoje zdravlje te pritom upoznati šetnice Zagrebačke gore.

Oprema: osobna oprema za planinarenje

KLIKOM DO RASPOREDA

KONTAKT: NEDELJKO VAREŠKIĆ

MAIL: NEDELJKO@AKTIVAN-ZIVOT.HR

TEL: 091/254-3419

WEB: WWW.VIKENDOM.HR

FB: [WWW.FACEBOOK.COM/VIKENDOM.NA.MEDVEDNICU](https://www.facebook.com/vikendom.na.medvednicu)

INSTAGRAM: [WWW.INSTAGRAM.COM/VIKENDOMNAMEDVEDNICU/](https://www.instagram.com/vikendomnamedvednicu/)

