



## DŠR TRNJE

LJETO NA TRNJU - ŠRC TRNJE, Ulica Grada Vukovara 236e

- **JUTARNJA GIMNASTIKA 2 grupe 15.06. – 31.07./17.08. – 11.09.**  
**pon-sri-pet 08:30-10:30**

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 15.06. – 31.07./17.08. – 11.09.**  
**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).

- **KORIŠTENJE TERETANE 17.08.–31.08. pon-sri-pet 14:00-17:00**  
\*Potrebna telefonska najava na broj 091/220-5667

- **KORIŠTENJE TENIS TERENA 15.06.–12.09. uto-čet-sub (tereni 3 i 4)**  
**12:00-14:00**

\*Potrebna je prethodna rezervacija na tel. 01/6158-300 ili 01/6158 304; ili on-line rezervacija putem stranice Društva ([www.dsr-trnje.hr](http://www.dsr-trnje.hr))

Kontakt : DSR Trnje

Tel: 01/6158-300; 01/6158-304

E-mail: [dsrt@zg.t-com.hr](mailto:dsrt@zg.t-com.hr)

# REKREATIVNO LJETO 2026.

**15.6. – 15.9.2026.**

lipanj / srpanj / kolovoz / rujna

