



ZAGREBAČKI SAVEZ
SPORTSKE REKREACIJE
SPORT ZA SVE - ZAGREB



DSR SPORT ZA SVE CENTAR

REKREATIVNO LJETO NA TREŠNJEVCI

BAZEN PVC MLADOST – Jarunska ulica 5
FITNES PROGRAMI U VODI 15.06. – 22.07.2026.

- **AQUA AEROBIC (mali bazen) pon – sri – pet od 8:00 i 9:00 sati**
Djelovati će se na poboljšanje tonusa mišića, opću kondiciju i poboljšanje općeg fizičkog stanja. Idealan je za osobe s problemima pokretljivosti zglobova, za one koje imaju problema s celulitom, kao i one koji žele poboljšati funkciju cardio pulmonalnog sistema.
- **AQUA FITNESS (veliki bazen) pon-sri-pet 10:00-11:00**
Program se izvodi sa različitim rekvizitima koji su od velike koristi osobama koje imaju problema s kralježnicom, koljenima i ostalim zglobovima i dijelovima lokomotornog sustava. Pogodno je osobama s višim tlakom i cardio tegobama, kao i za osobe koje žele reducirati prekomjernu tjelesnu težinu.
- **REKREATIVNO PLIVANJE uto-čet 09:00-11:00**
- **ŠKOLA NORDIJSKOG HODANJA Park 149 brigade, RŠC Jarun, Sportski park Mladost -Jarunska 5 , *Potrebna najava na broj telefona 091/5115-404**
Početni tečaj 15.06. – 19.06. P – S – P od 11 - 12:30 sati
23.06. – 26.06. U – Č – P od 10 – 11:30 sati
Napredni tečaj 8.09. – 10.09.2026. P – S od 8:30 – 10:00 sati
U – Č od 17:30 – 19.00 sati
- **REKREATIVNI TURNIR U BOĆANJU 18.09.2026. od 8:30 – 13:30**
- **SENIOR FIT PROGRAM NA OTVORENOM MO GAJEVO – Park 149 brigade HV uto-čet 08:00 – 09:00**

Kontakt: Karolina Muža
Mob: 091/5115-404

REKREATIVNO LJETO 2026.

15.6. – 15.9.2026.

lipanj / srpanj / kolovoz / rujan

E-mail: sportzasve51@gmail.com ;

Fb: www.facebook.com/Sport za sve Centar

