



ZAGREBAČKI SAVEZ
SPORTSKE REKREACIJE
SPORT ZA SVE - ZAGREB



DSR ČRNomeREC

LJETO NA BUNDEKU - SRC BUNDEK
zelena površina kod spasilačke službe

15.06. – 26.07. / 17.08. – 14.09.

• **ŠKOLA NORDIJSKOG HODANJA pon-sri-pet 08-09**

Cilj ovog programa je upoznati korisnike sa prednostima nordijskog hodanja, i naučiti ih kako da samostalno hodaju pravilnom tehnikom sa štapovima, te im dati korisne informacije o vježbanju, učincima vježbanja, intenzitetu i kontroli opterećenja. Program ima informativni i edukativni karakter.

PONEDJELJKOM – edukacija novih korisnika - obavezna prijava početnika ukoliko nemaju svoje

štapove (Prijava porukom na WhatsApp - ime i prezime, te visina korisnika).

• **LJETNI FITNES pon-sri-pet 09-10**

Grupni program srednjeg intenziteta, sa elementima pilatesa, vježbama snage, korektivne gimnastike te vježbama istezanja i opuštanja.

Korisnici: svi građani bez obzira na dob i spol, pretežno osobe treće dobi.

Oprema: standardni rekviziti fitnes programa: bučice, elastične trake, male lopte, štapovi, prostirke (korisnici nose svoje rekvizite)

Kontakt: Andrea Francetić,

Mob: 098/197-4504

E-mail: dsrcrnomerec@gmail.com

REKREATIVNO LJETO 2026.

15.6. – 15.9.2026.

lipanj / srpanj / kolovoz / rujan

