



SPORT ZA SVE - ZAGREB

Zagrebački savez sportske rekreacije "Sport za sve"

Savska cesta 137, III. Kat, 10000 Zagreb

Tel. 01 6431 022, 6431 023, Fax. 6431 047

E-mail: sportzasve.zagreb@gmail.com

OIB:10399936014; MB: 3868265; IBAN: HR0323600001101531928

www.sportzasve-zagreb.hr

LJETNI PROGRAMI 2021

AKTIVNO LJETO NA OTVORENOM

ZAGREB 15.06. – 15.09.

aktivnosti – lokacije – termini - kontakti

VIKENDOM NA MEDVEDNICU nedjeljom 09-16

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 aktivnost, kao i o vježbama zagrijavanja i istezanja prije i nakon sportske aktivnosti.

Korisnici: Svi građani bez obzira na dob i spol, a 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

DŠR AKTIVAN ŽIVOT

Kontakt: Nedeljko Vareškić nedeljko@aktivan-zivot.hr 091/254-3419

www.vikendom.hr ; www.facebook.com/vikendom.na.medvednicu

SPORTSKO LJETO NA TREŠNJEVCI

➤ **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 za aktivaciju parasimpatikusa.

➤ **Bazen PVC MLADOST – Jarunska ulica 5 (01.07. – 31.07.)**

FITNES PROGRAMI U VODI pon-uto-sri-čet-pet 08-11

- PROGRAM VJEŽBANJA U MALOM BAZENU (08-10)
Aqua Aerobic – intenzivan kardio program u vodi namijenjen općoj izdržljivosti i redukciji masnog tkiva.
- AQUA FITNESS I PLIVANJE (veliki bazen) 10-11
Program vježbanja u vodi namijenjen osobama sa problemima u funkciji lokomotornog aparata kao i funkcionalnosti kralježnice.

➤ **MO GAJEVO – Park 149 brigade**

KOREKTIVNA GIMNASTIKA NA OTVORENOM uto-čet 10-11

DSR SPORT ZA SVE CENTAR

Kontakt: Karolina Muža 091/5115-404

sportzasve51@gmail.com ; www.facebook.com/Sport za sve Centar

**LJETO NA BUNDEKU - SRC BUNDEK - zelena površina kod spasilačke službe
FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM**

- **KOREKTIVNA GIMNASTIKA pon-uto-sri-čet 09-10**
Aerobni grupni program uz muziku srednjeg intenziteta, sa elementima pilatesa i korektivne gimnastike pretežno namijenjen razvoju i održavanju stabilnosti trupa i opće posture tijela.
Korisnici: svi građani bez obzira na dob i spol, pretežno osobe treće dobi.
Oprema: standardni rekviziti fitnes programa: bućice, elastične trake, male lopte, štapovi
- **HIIT & FIT uto-čet 19-20**
Visoko intenzivni intervalni trening usmjeren na razvoj aerobnih sposobnosti, povećani bazalni metabolizam i efikasno gubljenje masnog tkiva.
Korisnici: mlađe zdrave osobe

DSR ČRNOMEREC

Kontakt: Andrea Francetić, 098/197-4504, andrea.francetic@gmail.com ???

LJETO U ŠPANSKOM – Trg Ivana Kukuljevića

- **SPORT ZA SVE NA OTVORENOM – uto-čet 19-20**
MEĐUGENERACIJSKI PROGRAM IGRAJMO SE I VJEŽBAJMO ZAJEDNO
Interaktivni obiteljski program učenja osnovnih motoričkih znanja i vještina kroz igru u prirodi
Korisnici: djeca predškolskog uzrasta i roditelji

DSR ČRNOMEREC

Kontakt: Dario Rukavina, 091/190-5719

PARK dr. F. TUĐMANA

- **KOREKTIVNA GIMNASTIKA i PILATES NA OTVORENOM uto-čet 10-11**
- Osobe starije životne dobi +50

DSR ČRNOMEREC

Kontakt: Petra Matić, 098/946-5586, petra.matic87@gmail.com

LJETO NA RIBNJAKU – Park Ribnjak

- **KOREKTIVNA GIMNASTIKA NA OTVORENOM uto-čet 09:30-11:00**
pon-sri 18:30-20:00
Vježbe za kralježnicu i pravilno držanje tijela. Hodanje i slobodno kretanje sa elementima plesa sporijeg ritma, vježbe istezanja, vježbe disanja i vizualizacije.

DSR GORNJI GRAD MEDVEŠČAK - ZAGREB

Kontakt: Dina Ivan 095/354-3167 dina.ivan1@gmail.com

LJETO U DUBRAVI – SRC Grana Klaka (21.06. – 31.07.)

- **ZUMBA FITNES uto-čet 20-21**
Dinamični intervalni trening koji kombinira plesne korake sa fitness varijantama. Pozitivan utjecaj na kardiovaskularni i pulmonalni sustav, povećanje fleksibilnosti, poboljšanje koordinacije i osjećaja za ritam i svakako bolje raspoloženje.

DSR JUMP IN

Kontakt: Snježana Panjkret 091/251-1686 spanjkret@gmail.com

www.jumpin.hr

KUPINEČKI KRALJEVEC – Mrakov breg 1

LJETNE SPORTSKE IGRE I RADIONICE ZA DJECU - GČ BREZOVICA

- **ŠKOLA BADMINTONA (21.06 – 25.06.)**
- **UNIVERZALNA ŠKOLA SPORTA (29.06 – 23.07.) (17.08. – 09.09.)**
- **LJETNI KAMP (21.08. – 04.09.)**
- **LJETNA ŠKOLA GIMNASTIKE (31.08. – 30.09.)**

SD KUPINEČKI KRALJEVEC

Kontakt : Žarko Vučak 091/1121-026 sdkkraljevec@gmail.com

www.facebook.com/sdkupineckikraljevec

MEDVEŠČAK – Dvorana Fabkovićeve 1

ZDRAVSTVENO USMJERENA TJELESNA AKTIVNOST

- **PROGRAM REHABILITACIJE NESTABILNE RAVNOTEŽE pon-uto-sri-čet-pet 09-11**
Kineziološki zdravstveni program usmjeren na osobe srednje i starije dobi sa smetnjama ravnoteže. Program se provodi u suradnji sa specijalističkom službom poliklinike SUVAG.

DŠR MEDVEŠČAK

Kontakt : Snježana Beri 01/4655-642; medvescak.dsr@gmail.com

SPORT ZA SVE – GČ DUBRAVA I GČ SESVETE

HODANJEM DO ZDRAVLJA

- **NORDIJSKO HODANJE I PJEŠAČENJE uto-čet-pet 17:30**
Poduka osnovnih tehnika nordijskog hodanja i pješačenja
 - **Novo Brestje** uto 17:30 ulica ciklama – crkva dobrog pastira (parkiralište)
 - **Novi Retkovec** čet 17:30 ulica breza 26
 - **Sesvete** pet 17:30 bistrička ulica – spomenik sesvetskih branitelja

DSR NOVI RETKOVEC

Kontakt: Jelena Salopek 091/5350-777 jelena2.salopek@gmail.com

LJETO U MAKSIMIRU – Park Maksimir

- **FUNKCIONALNI TRENING SA GUMAMA (01.07. – 31.07. i 15.08. – 15.09.)**
pon-sri-pet 19-20 Glavna pozornica

Trening opće aerobne izdržljivosti usmjeren na razvoj svih motoričkih sposobnosti. Elastične trake kao rekvizit se efikasno koriste u vježbanju upravo sa stanovišta prevencije ozljeda, optimalnog doziranja opterećenja te istezanja na kraju vježbanja.

Korisnici: Školska i studentska populacija i aktivno radno stanovništvo.

Oprema: elastične gume

BDSR OMEGA ZAGREB

Kontakt: Goran Četković 099/6263-158

www.dsromega.hr, dsromega.info@gmail.com, www.facebook.com/bdsromega

- **VJEŽBANJE NA OTVORENOM uto-čet 09-10:30 glavni ulaz**
Nordijsko hodanje i vježbe za cijelo tijelo u prirodi
Oprema: ugodna obuća za hodanje, voda i štapovi za hodanje.

DSR ORION

Kontakt: Ljubica Ilić 091/798-4457 ljubica.ilic11@gmail.com

REKREACIJSKO JAHANJE – HIPODROM ZAGREB

DJECA S POSEBNIM POTREBAMA I POTEŠKOĆAMA U RAZVOJU

➤ **UVOD U JAHANJE ZA DJECU I MLADE pon 09-14 (15.06. – 30.08.)**

Uvod u jahanje za djecu i mlade s naglaskom na senzoričko motoričke komponente potreba polaznika. Izjahavanje i priprema konja, upoznavanje polaznika s konjima, senzorička priprema i prilagodba djece okolini, usvajanje vještina pripreme konja, motoričke vježbe koordinacije vođenja konja, dinamičko senzoričke vježbe za održavanje težišta i koordinacije kretanja i sjedenja u sedlu.

Termin provedbe je ponedjeljkom, a grupe se popunjavaju redom prijave tijekom tjedna.

Korisnici: djeca i mladi od 10-16 g

Oprema: Osnovna konjička oprema za obuku i školu jahanja.

DSR SPEEDMINTON I KK KONJIČKO DRUŠTVO ZAGREB

Kontakt i prijave: licencirana trenerica jahanja Ivana Horvat 095/ 352-6116

SAVSKI NASIP – BOROVIJE – Record Gym Centar, ulica grada Chicaga 2

➤ **SPECIJALISTIČKA SPORTSKA ŠKOLA pon-uto-sri-pet 09-10:30 (15.06. – 30.08.)**

Aerobni program s elementima osnovnog stava i kretanja u imitaciji pokreta i udaraca iz strukture borilačkog sporta boksa. Trening opće aerobne izdržljivosti usmjeren na razvoj svih motoričkih sposobnosti ali i energetskih sustava tijela s naglaskom na pravilno izvođenje osnovnih motoričkih operatora, ispravljanja i unaprjeđenja nedovoljno razvijenih motoričkih znanja i sposobnosti te usvajanja obrazaca kretanja s osnovnim elementima boksa.

Korisnici: djeca i mladež

DSR SPEEDMINTON I RECORD GYM CENTAR

Kontakt: Danijel Brkić 091/952-1068

www.recordgym.com, info@recordgym.com

SUPERNOVA Garden Mall / SUPERNOVA Buzin

➤ **ŠKOLA ROLANJA ZA PREDŠKOLARCE pon-uto-sri-čet-pet 17-20**

Termin održavanja: 14.06.2021. - 25.06.2021.

Vrijeme održavanja: 17h, 18h, 19h.

Lokacija održavanja: Poligon ispred Supernova Garden Mall i Supernova Buzin

Prijave: www.superkid.hr

Oprema je uključena i besplatna (štitnici, role, kacige i markeri)

DSR SUPERKID

Kontakt: trenerica Andrea 095/533-5207 www.superkid.hr

LJETO U NOVOM ZAGREBU – Park mladenaca, Siget

➤ **FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM uto-sri-čet 18-19:30**

- PROGRAM KOREKTIVNE GIMNASTIKE NA OTVORENOM UZ GLAZBU sadrži sve korektivne kinezoterapijske ciljeve: snaženje oslabljenih mišića, istezanje skraćene muskulature i ostalih mekih struktura, vježbe cirkulacije i disanja, mobilizacija zglobova, pravilno pozicioniranje okolnih segmenata, stabilnost, balans i koordinacija.

- PROGRAM ŠKOLE BRZOG HODANJA nastavno na utjecaj korektivne gimnastike provodi se 30 minutna škola brzog hodanja kao najsigurniji oblik aerobnog programa za osobe smanjenih mogućnosti lokomotornog aparata.

Korisnici: srednja i starija životna dob, te osobe s problemima sustava za kretanje.

DŠR ŠPORT I GLAZBA

Kontakt: Branka Biondić 091/591-7480

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

- **JUTARNJA GIMNASTIKA pon-sri-pet 08:30-09:30**
ZDRAVSTVENO USMJERENO TJELESNO VJEŽBANJE - 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 pon-sri-pet 19-20**
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).
- **TENIS uto-čet 11-14**
besplatno korištenje tenis terena uz prethodnu najavu i rezervaciju na broj 01/6158-300;
- **VOĐENI PROGRAMI ZA DJECU uto-čet 18-20**
stolni tenis, mali nogomet, odbojka.... (ciljana dobna skupina: 10-14 godina);

DŠR TRNJE

Kontakt : DSR Trnje 01/6158-300; 01/6158-304 dsrt@zg.t-com.hr