

VIKENDOM NA MEDVEDNICU nedjeljom 09-15

DŠR AKTIVAN ŽIVOT

Kontakt: Nedeljko Vareškić 091/254-3419

E-mail: nedeljko@aktivnan-zivot.hr

Web www.vikendom.hr

Fb: www.facebook.com/vikendom.na.medvednicu

SPORTSKO LJETO NA TREŠNJEVKI

RŠC JARUN – Malo jezero – zelena površina uz sportske terene (17.06. – 30.08.)

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM pon-pet 19:30-20:30**FITNES PROGRAMI U VODI**

Bazen PVC MLADOST – Jarunska ulica 5

(17.06. – 21.06.) pon-sri-pet 10-13

(24.06. – 31.07.) pon-sri-pet 08-11

SENIOR FIT PROGRAM NA OTVORENOM

MO GAJEVO – Park 149 brigade HV

(17.06. – 30.06.) uto-čet 09:30-10:30

(01.07. – 30.08.) uto-čet 08:30-09:30

(01.09. – 15.09.) uto-čet 09:30-10:30

DSR SPORT ZA SVE CENTAR

Kontakt: Karolina Muža 091/5115-404

E-mail: sportzasve51@gmail.com

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

LJETO NA BUNDEKU - SRC BUNDEK - zelena površina kod spasilačke službe**FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM** (* pauza 01.08. – 16.08.)**ŠKOLA NORDIJSKOG HODANJA** pon-sri-pet 08:30-09:30**KOREKTIVNA GIMNASTIKA, PILATES** pon-sri-pet 09:30-10:30

NW intervalni trening sri 19-20:30

DSR ČRNOMEREC

Kontakt: Andrea Francetić, 098/197-4504

E-mail: andrea.francetic@gmail.com

PARK dr. F. TUĐMANA (* pauza 01.08. – 16.08.)**SENIOR FITNES** uto-čet 08-09

DSR ČRNOMEREC

Kontakt: Andrea Francetić, 098/197-4504,

E-mail: andrea.francetic@gmail.com

LJETO U DUBRAVI – SRC Grana Klaka (27.06. – 30.07.)**ZUMBA FITNES** uto-čet 19:00-20:30

DSR JUMP IN

Kontakt: Snježana Panjkret 091/251-1686

E-mail: spanjkret@gmail.com+

Web: www.jumpin.hr

KUPINEČKI KRALJEVEC – Mrakov breg 1**LJETNE SPORTSKE ŠKOLE I REKREATIVNE IGRE ZA DJECU** - GČ BREZOVIČA**LJETNA UNIVERZALNA ŠKOLA SPORTA** pon-uto-sri-čet-pet 09-12

jedan tjedan u lipnju – jedan tjedan u rujnu

LJETNI KAMP ZA DJECU – mlađa grupa (19-22.08.)

pon-uto-sri-čet 09-13

LJETNI KAMP ZA DJECU – starija grupa (26-29.08.)

pon-uto-sri-čet 09-13

SD KUPINEČKI KRALJEVEC

Kontakt : Žarko Vučak 091/1121-026

E-mail: sdkkraljevec@gmail.com

Fb: www.facebook.com/sdkupineckikraljevec

LJETNE IGRE NA MAKSIMIRU

Vanjski tereni OŠ A. Harambašića – ulica Nikole Škrlica 24 (15.06. – 01.08.)

OKUPLJANJE POJEDINACA I EKIPA ZA IGRANJE REKREATIVNE ODBOJKE I KOŠARKE

NA OTVORENOM POD REFLEKTORIMA.

Odbojka Pon-sri-ned 21-23

Košarka Uto-čet-ned 21-23

Kontakt: Petar Prodanović 095/8371-263

E-mail: ljetomaksimir@gmail.com

Facebook : www.facebook.com/LjetnelgreNaMaksimiru

LJETO NA MEDVEŠČAKU – Dvorana Fabkovićeva 1**ZDRAVSTVENO USMJERENA TJELESNA AKTIVNOST****KOREKTIVNA GIMNASTIKA** pon-uto-sri-četvrtak-pet 09:00-10:00 i

10:00-11:00 / uto i pet. 10:00- 11:00 program za dob od 70 +

DŠR MEDVEŠČAK

Kontakt : Snježana Beri 01/4655-642

E-mail: medvescak.dsr@gmail.com

SPORT ZA SVE – GČ DUBRAVA I GČ SESVETE**HODANJEM DO ZDRAVLJA****NORDIJSKO HODANJE I PJEŠAČENJE** pon-čet 19-21

DSR NOVI RETKOVEC

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

Kontakt: Asmirka Belošević 098/781-029, E-mail: mira.blizanci@gmail.com

LJETO U MAKSIMIRU – Park Maksimir

KOREKTIVNA GIMNASTIKA (17.06 – 19.07. i 21.08. – 13.09.)

Velika pozornica pon-sri-pet 08:15-09:15

DSR PANDICE

Kontakt: Ludvik Leutar 098/9099-410

VJEŽBANJE NA OTVORENOM (29.07. – 15.08.)

Glavni ulaz – mala pozornica pon-sri-pet 08:30-09:30

Nordijsko hodanje i vježbe za cijelo tijelo u prirodi

KOREKTIVNA GIMNASTIKA

Velika pozornica pon-sri-čet 18-19

Kontakt : Marta Gospodarić 091/5924-508

LJETO U SOPOTU – SRC SOPOT (24.06. – 14.07. i 21.08. – 13.09.)**UNIVERZALNA SPORTSKA ŠKOLA** za djecu 4-6 godina

pon-sri-pet 17-18

ŠKOLA NOGOMETA za djecu 7-12 godina

pon-sri-pet 18-19

LJETNI KAMP 01-05 07. za djecu 7-12 godina

pon-uto-sri-čet-pet 08-13

DSR SOPOT

Kontakt i prijave: Ivan Mihaljević 099/6872-523

LJETO U SIGETU - SRC Siget**CROSSMINTON** Uto-čet 19:00-21:00

Sportska škola – trening - natjecanja

DSR SPEEDMINTON

Kontakt osoba: Dubravka Majić-Misir 098/746-474

E-mail: misir.d@gmail.com

SAVSKI NASIP – BOROVJE – Record Gym Centar, ulica grada Chicaga 2
ŠKOLA BOKSA ZA MLADE – univerzalni pristup

pon-sri-pet 16-17:30

DSR SPEEDMINTON I RECORD GYM CENTAR

Kontakt: Danijel Brkić 091/952-1068

Web: www.recordgym.com / E-mail: info@recordgym.com

SUPERNOVA Garden Mall / SUPERNOVA Buzin**ŠKOLA ROLANJA ZA PREDŠKOLARCE** pon-uto-sri-čet-pet 17-20

Termin održavanja: 24.06. – 05.07.

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: Mario Škegro 092/237-6368

E-mail: info@superkid.hr Web: www.superkid.hr

LJETO U NOVOM ZAGREBU – Vanjski tereni OŠ Središće i OŠ Zaprude (17.06. – 04.07.)**UNIVERZALNA SPORTSKA ŠKOLA ZA DJECU** 3 – 9 g.

pon-uto-sri-čet 18:30-19:30

DSR PANDICE

Kontakt: Ludvik Leutar 098/9099-410

LJETO NA TRNJU (17.06. – 31.07. i 19.08. – 13.09.)

ŠRC TRNJE, Ulica Grada Vukovara 236e

JUTARNJA GIMNASTIKA (2 grupe) pon-sri-pet 08:30-10:30 od

17.06. – 31.07.

JUTARNJA GIMNASTIKA (1 grupa) pon-sri-pet 8:30-9:30 od 19.08. -13.09.**VOĐENI PROGRAMI ZA DJECU** (8 - 16 godina)

pon-sri-pet 17:30-19:00 OD 01.07.-31.07. i od 19:08.-30.08.

TOTAL BODY WORKOUT pon-sri-pet 19-20 (od 01.07.-31.07. i od

19.08.-30.08.)

TERETANA pon-sri-pet, 09-15 (01.08.-19.08.)

11-13 (18.06 – 14.09.)

Potrebna je prethodna rezervacija na tel. 01/61 58 300 ili 01/61 58 304

ili on-line rezervacije putem stranice Društva (www.dsr-trnje.hr)

Prezentacija i mogućnost igranja **HODOMETA**

Utorak, 03. i 10. 09. od 17-18 sati

Petak, 06. i 13.09. od 19-20 sati

DŠR TRNJE

Kontakt : DŠR Trnje 01/6158-300; 01/6158-304,

E-mail: dsrt@zg.t-com.hr

KRETANJEM DO ZDRAVLJA – NORDIJSKO HODANJE

RŠC JARUN – ulaz Ulica Hrvatskog sokola sub 08-09:30

(pauza 21.07. – 19.08.)

SRC BUNDEK – glavna pozornica sub 08-09:30

(pauza 01.08. – 19.08.)

PARK MAKSIMIR – glavni ulaz sub 09-10:30

(pauza 21.07. – 19.08.)

PROGRAM GRADSKIH ČETVRTI NA OTVORENOM - LJETO 2024

LOKACIJA	TERMINI	PROGRAM
MO KNEŽIJA Albaharijeva, park Hrvatskog proljeća	PON - SRI - PET 8:00-9:00h Pauza 12.07.-19.08.	KOREKTIVNA GIMNASTIKA
MO PREČKO - betonsko igralište kraj škole	UTO - ČET 18:00 - 19:00 Pauza od 01.07-29.07	MIX PROGRAM
MO MORAVČE- betonsko igralište	UTO - ČET 20:00-21:00	PILATES
MO MLINOVI - pored MO Jahorinska 5	UTO-ČET 9:00 -10:00 Pauza od 01.07-29.07	KOREKTIVNA GIMNASTIKA
MO MALEŠNICA I.B.Mažuranić 18 u parku iza MO	UTO - ČET 9:30 -10:30 PAUZA 01.08-17.08	KOREKTIVNA GIMNASTIKA
OPATOVINA park	PON - ČET 9:00 -10:00	KOREKTIVNA GIMNASTIKA
GRAD MLADIH Ulaz kod jezera	PON - SRI 18:45-19:45	NORDIJSKO HODANJE I VJEŽBE SNAGE NA PROSTIRCI
SESVETE, Budinečka šuma, ulaz sa Kobiljačke kod raspela	PON-SRI-PET 8:00-9:30	POVRATAK PRIRODI NORDIJSKIM HODANJEM
MO IVANJA REKA Marovska 2a - pored dvorane	PON - SRI 19:00 - 20:00	KOREKTIVNA GIMNASTIKA
MO ČULINEC Ul. Badema 2a	UTO - ČET 9:30-10:30 h	KOREKTIVNA GIMNASTIKA
MO SESVETSKI KRALJEVEC	UTO - ČET 19:00-20:00	KOREKTIVNA GIMNASTIKA
MO TRNAVA Resnički put 48 (igralište kavez)	PON - SRI 9:30 - 10:00	KOREKTIVNA GIMNASTIKA
MO TRNAVA (igralište Kavez) Resnički put 48	PON - SRI od 19:00- 20:00 15.07. -05.08.	LJETNI WORKOUT MIX (tabata, ples, vježbe snage, istezanje, HIIT)
MO DRAVSKA travnata površina kod voćnjaka	UTO I ČET 18:30 do 19:30 15.07. -05.08.	VEČERNJE RAZGIBAVANJE
OŠ ANTE STARČEVIĆA ulica Svetog Leopolda Mandića kod sjenice	UTO I ČET 18:30 do 19:30 15.07. -05.08.	VEČERNJE RAZGIBAVANJE
MO KLAKA ulica Zdenka Škrebca 3, prostor ispred MO Klaka	PON - SRI - PET 8:00- 9:00 Pauza 15.07. -05.08.	JUTARNJE RAZGIBAVANJE
MO PONGRAČEVO do 11. 7. 2024. Betonsko igralište pored MO	PON-ČET 19:30-20:30h Od 15. lipnja - 11. srpnja	KOREKTIVNA GIMNASTIKA I PILATES
Park Maksimir - mala pozornica	PON-SRI-PET 8:30-9:30 Početak 29.07. do kraja	NORDIJSKO HODANJE SA VJEŽBANJEM
Park Maksimir kod Velike pozornice u popodnevnim satima	15.06-19.08. PON-SRI-ČET 19:00-20:00 19.08.-15.09. PON-SRI-ČET 18:00-19:00	KOREKTIVNA GIMNASTIKA
MO VRAPČE CENTAR Betonsko igralište kod kluba odbojke na pijesku	PON - SRI 7:30 do 8:30 Pauza od 21.07-19.08.	KOREKTIVNA GIMNASTIKA ZA SENIORE
MO GORNJE VRAPČE Trg Stjepana Severa 1 Ispred MO	UTO - ČET 8:45 do 9:45 Pauza od 21.07-19.08.	KOREKTIVNA GIMNASTIKA ZA SENIORE
MO TREŠNJEVKA Lokacija park Fallerovo (igralište)	PON-SRI 8:45 do 9:45 Pauza od 21.07-19.08.	KOREKTIVNA GIMNASTIKA ZA SENIORE
MO KUSTOŠIJA Lokacija Zagrebačka cesta 88 u dvorištu MO	PON -SRI 10:00 do 11:00 Pauza od 21.07-19.08.	KOREKTIVNA GIMNASTIKA ZA SENIORE
MO GAJNICE Lokacija Medpotoki 32 ispred MO	PON -SRI 18:30 do 20:30 Pauza od 21.07-19.08.	NORDIJSKOG HODANJA SA VJEŽBAMA SNAGE
MO GAJNICE Lokacija park 101. brigade	UTO - ČET 7:30 do 8:30 Pauza od 21.07-19.08.	KOREKTIVNA GIMNASTIKA ZA SENIORE

KAMPANJA GRADA ZAGREBA

O KORISNOSTI TJELESNOG VJEŽBANJA



SPORT za sve = ZDRAVLJE za sve
25.5.-15.9.2024.

REKREATIVNO LJETO sportski programi

ZA VIŠE INFORMACIJA



SPORT ZA SVE

<https://sportzasve-zagreb.hr/ljetni-program/>

<https://www.zagreb.hr/sport-za-sve-zdravlje-za-sve/>
Facebook

<https://www.facebook.com/ReKreativnoLjetoSportzasveZagreb>
Instagram

<https://www.instagram.com/gradzagrebzg/>

Kontakt:

+385 (01) 6431 022 ;

+385 (01) 6431 023

E-mail: zssr.sportzasve@gmail.com ;
vnovosel.sportzasve@gmail.com



Stvaramo zdravlju budućnost



GRAD
ZAGREB



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
turizma i sporta

KAMPANJA GRADA ZAGREBA

O KORISNOSTI TJELESNOG VJEŽBANJA



SPORT za sve = ZDRAVLJE za sve
25.5.-15.9.2024.

REKREATIVNO LJETO sportski programi

Zagrebački savez sportske rekreacije „Sport za sve“, već dvadesetak godina, provodi projekt **AKTIVNO LJETO NA OTVORENOM** kroz koji se građanima nude besplatni programi zdravstvenog vježbanja za sportaše rekreativce. Ljetni program se odvija na više od pedeset lokacija tijekom tri ljetna mjeseca, a koristi ih više tisuća građana svih dobi te različitog zdravstvenog i fitness stanja i interesa.

CILJ PROJEKTA je naznačiti važnost bavljenja redovitom tjelesnom aktivnošću i omogućiti sugrađanima sudjelovanje u različitim oblicima sportske rekreacije Grada. Stručno planirani i vođeni programi tjelesnog vježbanja doprinijet će obnovi funkcionalnih i radnih sposobnosti, zaštiti i unaprjeđenju psihofizičkih stanja zdravlja, općoj kvaliteti življenja, socijalizaciji i građanskoj solidarnosti.

Ove godine pokrenuta je i kampanja „SPORT za sve = ZDRAVLJE za sve“ o važnosti preuzimanja odgovornosti za vlastito zdravlje kroz redovitu tjelovježbu, sport i rekreaciju.



IZ SADRŽAJA IZDVAJAMO:

FITNESS PROGRAMI NA OTVORENOM - SPORTSKO REKREACIJSKA NATJECANJA - VIKENDOM NA MEDVEDNICU - KOREKTIVNA GIMNASTIKA I PILATES AEROBIC, ZUMBA, DANCE FITNESS - ŠKOLA NORDIJSKOG HODANJA I PJEŠAČENJA - MEĐUGENERACIJSKI PROGRAM - FITNESS PROGRAM U VODI - FUNKCIONALNI TRENING - UNIVERZALNE SPORTSKE ŠKOLE - HIIT FIT - SAVJETOVALIŠTE SPORT ZA SVE