

# RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U LJETNOM SEMESTRU akad. god. 2014. / 2015.

Nositeljica: **Svetlana Božić Fuštar, v.pred.**

SVA vaša PITANJA o nastavi uputite na e - mail: [tzk@ffzg.hr](mailto:tzk@ffzg.hr) / [sbfustar@ffzg.hr](mailto:sbfustar@ffzg.hr)

VAŽNO: obavijest na osobnom web-u: <http://wp.ffzg.unizg.hr/sbfustar/>

je za svaku kineziološku aktivnost - osnovni podaci ,opis programa, upute, uvjeti, ograničenja....

PONEDJELJAK					
VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacijase mestrarno	NOSITELJI/CE
09:30 - 10:30	<a href="#">PILATES MIX</a>	SD "Martinovka" – fitness	OP		Svetlana Božić Fuštar
10:30 - 12:00	<a href="#">JOGA</a>	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">STOLNI TENIS</a>	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Svetlana Božić Fuštar
16:00 - 17:30	<a href="#">BOWLING</a>	Green gold club, Radnička cesta 52	PP	280 kn	Svetlana Božić Fuštar
18:00 - 19:30	<a href="#">ZUMBA</a>	OŠ "Horvati", Horvaćanska cesta 6	OP		Svetlana Božić Fuštar

UTORAK					
VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacijase mestrarno	NOSITELJI/CE
10:00 -12:00	<a href="#">SQUASH</a>	SQUASH Tower, Zavrtnica 17, Zagreb	FP	350 kn	Svetlana Božić Fuštar

## SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacijase mestrarno	NOSITELJI/CE
12:00 -13:30	<u>FITNESS - TERETANA</u>	SD Dom odbojke „Boris Stranić“ Jarunska cesta 5	FP	150 kn	Davorin Babić/KBF Svetlana Božić Fuštar
17:00 -18:30	<u>AEROBIKA MIX</u>	SD „Martinovka“ - sjever	OP		Svetlana Božić Fuštar
	<u>ODBOJKA</u>	SD "Martinovka" – sredina	OP		Svetlana Božić Fuštar

## ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
09:00– 10:30	<u>MORNING WORKOUT</u>	SD "Martinovka" - sjever	OP		Svetlana Božić Fuštar
	<u>TAIJI (TAIJIQUAN)</u>	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Svetlana Božić Fuštar
10:30– 12:00	<u>ODBOJKA</u>	SD "Martinovka" – sredina	OP		Svetlana Božić Fuštar
12:00– 13:30	<u>FITNESS - TERETANA</u>	SD Dom odbojke „Boris Stranić“ Jarunska cesta 5	PP	150 kn	Davorin Babić/KBF Svetlana Božić Fuštar
18:30 - 20:00	<u>FAT BURNING WORKOUT</u>	OŠ "Horvati", Horvaćanska cesta 6	OP		Svetlana Božić Fuštar

## PETAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacijase mestrarno	NOSITELJ
16:00 -17:30	<u>SPORTSKO HODANJE, JOGGING</u>	RŠC Jarun, Park Bundek	OP		Svetlana Božić Fuštar