

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

OBAVIJESTI o web adresama nositelja/ica kinezioloških programa:

1. mr.sc.Jelka Gošnik, v.pred.,v.d.predstojnica Katedre: <http://www.ffzg.unizg.hr/tzk/jgosnik/>
2. Mladen Sedar, v.pred. <http://www.ffzg.unizg.hr/msedar/>
3. Vesna Alikalfić, v.pred. -
4. Svetlana Božić Fuštar, v.pred. <http://wp.ffzg.unizg.hr/sbfustar/>

SVA vaša PITANJA o nastavi uputite na zajednički e - mail: tzk@ffzg.hr

VAŽNO: obavijest na web-u: <http://tzk.ffzg.unizg.hr/>

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



PONEDJELJAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
9:00 - 10:30	BADMINTON	SD"Martinovka"- sjever, jug, sredina	OP		Mladen Sedar
	PILATES MIX	SD "Martinovka" - fitness	OP		Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	KUNG FU (WING TZUN)	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Vesna Alikalfić
10:30 - 12:00	MALI NOGOMET	SD"Martinovka" - sjever, jug ,sredina	OP		Mladen Sedar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Svetlana Božić Fuštar
12:45 - 14:15	PLIVANJE početak 20.10.2014	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik
15:30 - 17:00	BOWLING	Green Gold Club, Radnička cesta 52	FP	280 kn	Svetlana Božić Fuštar
18:00 - 19:30	ZUMBA	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Svetlana Božić Fuštar
20:00 - 21:30	NANBUDO	OŠ „Tituša Brezovačkog“, Špansko 1	OP		Mladen Sedar

UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
12:00 - 14:00	<u>SQUASH</u>	SQUASH Tower, Zavrtnica 17, Zagreb	FP	350 kn	Svetlana Božić Fuštar
14:00 - 15:30	<u>BADMINTON</u>	SD "Martinovka" – sredina	OP		Mladen Sedar
	<u>KOŠARKA</u>	SD "Martinovka" - jug	OP		Mladen Sedar
	<u>JOGA</u>	SD "Martinovka" – sjever	FP	80 kn	Jelka Gošnik
	<u>ZUMBA</u>	SD "Martinovka" - joga	OP		Jelka Gošnik
	<u>ZDRAVSTVENO USMJERENO TJELESNO VJEŽBANJE</u>	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	<u>STOLNI TENIS</u>	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Mladen Sedar
15:30 - 17:00	<u>BADMINTON</u>	SD "Martinovka" - sredina,jug	OP		Mladen Sedar
	<u>JOGA</u>	SD "Martinovka" - sjever	FP	80 kn	Jelka Gošnik
	<u>DANCE MIX – AFRO LATINO</u>	SD "Martinovka" - joga	OP		Jelka Gošnik
	<u>FITNESS MIX</u>	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	<u>STOLNI TENIS</u>	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Mladen Sedar
17:00 – 19:00	<u>STRELJAŠTVO</u>	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar (Ivan Oreb)
19:00 - 21:00	<u>STRELJAŠTVO</u>	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar (Ivan Oreb)
18:30 - 20:00	<u>ŠAH</u>	Filozofski fakultet A - 209	FP	30 kn	Jelka Gošnik
20:00 - 21:30	<u>ŠAH</u>	Filozofski fakultet A - 209	FP	30 kn	Jelka Gošnik
18:30 – 20:00	<u>TOTAL BODY WORKOUT</u>	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Vesna Alikalfić

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
12:00 - 13:30	<u>FITNESS – TERETANA</u>	SD Dom odbojke „Boris Stranić“ Jarunska cesta 5	FP	150 kn	Davorin Babić, KBF - horizontalna mobilnost
13:30 - 14:30	VATERPOLO	Zimsko plivalište „Mladost“, Trg Krešimira Čosića 10	OP		Natlija Špehar, TVZ - horizontalna mobilnost
15:00 - 16:30	<u>KINESKI ŠAH</u>	Konfucijev institut, Savska cesta 25, Studentski centar 2. kat	FP		Jelka Gošnik
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
	<u>KOŠARKA</u>	SD "Martinovka" - jug	OP		Mladen Sedar
	<u>TRBUŠNI PLES</u>	SD "Martinovka" - joga	OP		Vesna Alikalfić
	<u>CHEER I POM PON DANCE</u>	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	<u>STOLNI TENIS</u>	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Vesna Alikalfić
15:00 - 17:00	<u>STRELJAŠTVO</u>	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar
19:30 - 21:30	<u>STRELJAŠTVO</u>	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar (Ivan Oreb)
17:30 - 19:30	<u>KLIZANJE</u> od 5.11.2014 do 4.2.2015	SRC „Šalata“ - Klizalište	FP	130 kn	Mladen Sedar (Ivan Oreb)
18:30 - 20:00	<u>ŠAH</u>	Filozofski fakultet A - 229	FP	30 kn	Jelka Gošnik
18:30 – 20:00	<u>NANBUDO</u>	OŠ „Tituša Brezovačkog“, Špansko 1	OP		Mladen Sedar

ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
9:00 - 10:30	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina	OP		Mladen Sedar
	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" – jug	OP		Mladen Sedar
	MORNING WORKOUT	SD "Martinovka" - sjever	OP		Svetlana Božić Fuštar
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Mladen Sedar
	JOGA	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Mladen Sedar
	TAIJI (TAIJIQUAN)	SD "Martinovka" - fitness	OP		Svetlana Božić Fuštar
10:30 - 12:00	BADMINTON	SD "Martinovka" - jug	OP		Mladen Sedar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" - sredina	OP		Svetlana Božić Fuštar
	STRETCH RELAX	SD "Martinovka" - sjever	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Mladen Sedar
	JIU JITSU	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Mladen Sedar
12:15 - 13:45	DRUŠTVENI PLES	SD "Martinovka" - jug	OP		Vesna Alikalfić
12:00 - 13:30	FITNESS – TERETANA	SD Dom odbojke „Boris Stranić“ Jarunska cesta 5	FP	150 kn	Davorin Babić, BKF - horizontalna mobilnost
12:45 - 14:15	PLIVANJE početak 20.10.2014	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik
15:00 - 17:00	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar
17:00 - 19:00	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar (Ivan Oreb)
19:00 - 21:00	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar (Ivan Oreb)
18:30 - 20:00	FAT BURNING WORKOUT	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Svetlana Božić Fuštar

PETAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJ
13:00 - 14:30	<u>FITNESS</u>	FirstFitness&SquashTower, Zavrtnica 17	FP	180	Svetlana Božić Fuštar
15:30 - 17:00	<u>SPORTSKO HODANJE, JOGGING</u>	RŠC Jarun, Park Bundek	OP		Svetlana Božić Fuštar
neparni datumi: 18:30 - 20:00 parni datumi: 19:15 - 20:45	<u>AKROBATSKI ROCK 'N ROLL</u>	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Vesna Alikalfić

SUBOTA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJ
9:30 - 13:00	<u>PLANINARSKO PJEŠAČKE TURE</u>	"Park Prirode Medvednica" (Sljeme)	FP	50	Mladen Sedar

od Ponedjeljka do Nedjelje

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija mjesečno	NOSITELJ
od 7:00 do 14:30 sati	<u>SLOBODNO PENJANJE</u>	Fothia Velesajam, Zagrebački velesajam, pav. 25, u sklopu Badminton centra „Turbo limač“, Avenija Dubrovnik 15	FP	150	Natalija Špehar, TVZ - horizontalna mobilnost
od 17:00 do 23:00 sati	<u>SLOBODNO PENJANJE</u>	Fothia Zapad, križanje ul. Velimira Škorpika i Kovinske	FP	150	Natalija Špehar, TVZ - horizontalna mobilnost
u 17:00 sati	<u>JAHANJE</u> početak 17.10.2014	Hipodrom - zapadni pješački ulaz, Zagreb	FP	Na web-u	Saša Čuić, VEF - horizontalna mobilnost

Tečajevi

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	E-Program TEČAJ	Cijena	NOSITELJICA
Tjedan od..... do	<u>JEDRENJE</u>	Otok Murter - Jezera - ACI Marina	FP	Na web-u	Jelka Gošnik
Dogovorno	<u>NORDIJSKO HODANJE</u>	SRC Jarun, Aleja Matije Ljubeka bb	FP	Na web-u	Jelka Gošnik