

# RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U LJETNOM 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](mailto: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	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
9:00 - 10:30	<a href="#">BADMINTON</a>	SD "Martinovka" - sjever, jug, sredina	OP		Mladen Sedar
	<a href="#">PILATES MIX</a>	SD "Martinovka" - fitness	OP		Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">JOGA</a>	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	<a href="#">KUNG FU (WING TZUN)</a>	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Vesna Alikalfić
10:30 - 12:00	<a href="#">MALI NOGOMET</a>	SD "Martinovka" - sjever, jug ,sredina	OP		Mladen Sedar
	<a href="#">FITNESS MIX</a>	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	<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
12:45 - 14:15	<a href="#">PLIVANJE</a> početak 9.3.2015.	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik
16:00 - 17:30	<a href="#">BOWLING</a>	Green Gold Club, Radnička cesta 52	FP	280 kn	Svetlana Božić Fuštar
18:00 - 19:30	<a href="#">ZUMBA</a>	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Svetlana Božić Fuštar
20:00 - 21:30	<a href="#">NANBUDO</a>	OŠ „Tituša Brezovačkog“, Špansko 1	OP		Mladen Sedar

# UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
10:00 - 12:00	<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	FP		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 - AFROLATIN</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
19:00 - 21:00	<u>STRELJAŠTVO</u>	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar
18:30 - 20:00	<u>ŠAH</u>	Filozofski fakultet A - 229	FP	30 kn	Jelka Gošnik
20:00 - 21:30	<u>ŠAH</u>	Filozofski fakultet A - 229	FP	30 kn	Jelka Gošnik
18:30 – 20:00	<u>MODIFICIRANI INSANITY</u>	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Mladen Sedar, <b>Boško Vujnović</b>

# SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA 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	<u>VATERPOLO/PLIVANJE</u>	Zimsko plivalište „Mladost“, Trg Krešimira Čosića 10	OP		Natalija 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	FP		Vesna Alikalfić
	<u>STOLNI TENIS</u>	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Vesna Alikalfić
18:00 - 20:00	<u>STRELJAŠTVO</u>	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar, <b>Boško Vujnović</b>
20:00 - 22:00	<u>STRELJAŠTVO</u>	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar, <b>Boško Vujnović</b>
18:30 - 20:00	<u>ŠAH</u>	Filozofski fakultet A - ???	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	<a href="#">BADMINTON</a>	SD "Martinovka" – sredina	OP		Mladen Sedar
	<a href="#">MALI NOGOMET</a>	SD "Martinovka" – jug	OP		Mladen Sedar
	<a href="#">MORNING WORKOUT</a>	SD "Martinovka" - sjever	OP		Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">TAIJI (TAIJIQUAN)</a>	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">JOGA</a>	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Mladen Sedar
	<a href="#">FITNESS MIX</a>	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
10:30 - 12:00	<a href="#">BADMINTON</a>	SD "Martinovka" - jug	OP		Mladen Sedar
	<a href="#">ODBOJKA</a>	SD "Martinovka" - sredina	OP		Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">STRETCH RELAX</a>	SD "Martinovka" - sjever	OP		Vesna Alikalfić
	<a href="#">JOGA</a>	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Mladen Sedar
	<a href="#">JIU JITSU</a>	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	<a href="#">STOLNI TENIS</a>	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Mladen Sedar
12:15 - 13:45	<a href="#">DRUŠTVENI PLES</a>	SD "Martinovka" - jug	OP		Vesna Alikalfić
12:00 - 13:30	<a href="#">FITNESS – TERETANA</a>	SD Dom odbojke „Boris Stranić“ Jarunska cesta 5	FP	150 kn	Davorin Babić, BKF – horizontalna mobilnost
12:45 - 14:15	<a href="#">PLIVANJE</a> početak 12.3.2015.	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik
19:30 - 21:30	<a href="#">STRELJAŠTVO</a>	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar, <b>Boško Vujnović</b>
18:30 - 20:00	<a href="#">FAT BURNING WORKOUT</a>	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Svetlana Božić Fuštar

## PETAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
16:00 - 17:30	<a href="#">SPORTSKO HODANJE, JOGGING</a>	RŠC Jarun, Park Bundek	OP		Svetlana Božić Fuštar
neparni datumi 18:30 - 20:00 parni datumi 19:15 - 20:45	<a href="#">AKROBATSKI ROCK 'N ROLL</a>	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Vesna Alikalfić

## SUBOTA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJ/IZVOĐAČ
9:30 - 13:00	<a href="#">PLANINARSKO PJEŠAČKE TURE</a>	"Park Prirode Medvednica" (Sljeme)	FP	50	Mladen Sedar, <b>Boško Vujnović</b>

## od PONEĐJELJKA do NEDJELJE

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
Vidi obavijest na web-u!	<a href="#">JAHANJE</a>	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	tzk.ffzg.unizg.hr
Tjedan od..... do	<a href="#">JEDRENJE</a>	Otok Murter - Jezera - ACI Marina	FP	Na web-u	Jelka Gošnik	Vidi obavijest na web-u!
Dogovorno	<a href="#">NORDIJSKO HODANJE</a>	SRC Jarun, Aleja Matije Ljubeka bb	FP	Na web-u	Jelka Gošnik	Vidi obavijest na web-u!