



OBAVIEST STUDENTIMA/ICAMA **MORNING WORKOUT**

A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture
(zimski semestar ZS_2021./2022.)

NOSITELJICA: Svetlana Božić Fuštar, v. pred.

PROGRAM: Morning workout je aktivnost kod koje se primjenjuju različiti fitness programi (aerobika, step aerobika, pilatesa..). Vježbe su srednjeg i nešto jačeg intenziteta kojim budimo organizam i aktiviramo cijelo tijelo kako bi ga pripremili za dnevne aktivnosti, a uz korištenje različitih rekvizita kao i motivirajuće glazbe.

TERMIN: ČETVRTAK: od 9:00 do 10:30 sati

LOKACIJA: SD "Martinovka", sjever, Zelinska 5

PRIJAVA U GRUPU: obavezno elektronskim putem na poveznici:

<https://upisi.kineziologija.ffzg.unizg.hr>

od ponedjeljka 4.10. 2021. u 00.05h do subote 9. 10. 2021. u 23.55h

POČETAK VJEŽBANJA: ČETVRTAK - 14. 10. 2021.

- obavezno doći s opremom !!!
- ulazak u SD "Martinovka" kao i ulazak u dvoranu na odabranu KA **neće biti dopušten** bez zaštitne maske

OPREMA: veliki ručnik, čista sportska odjeća, čiste tenisice, bočica vode

BROJ OBAVEZNIH DOLAZAKA: 10 (po 2 nastavna sata/90 min) = 20 nastavnih sati

INFORMACIJE:

- ⊕ web stranica Katedre - <http://tzk.ffzg.unizg.hr/>
- ⊕ OMEGA - na e-kolegiju TZK1 i TZK3 - <https://omega.ffzg.hr/>
- ⊕ Facebook Katedre - <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>
- ⊕ QR aplikacija Katedre
- ⊕ na osobnoj web stranici - <http://wp.ffzg.unizg.hr/sbfustar/>
- ⊕ u vrijeme konzultacija srijedom od 19:00 do 20:00 sati, u SD Martinovka, Zelinska 5, kabinet 7