

## TJELESNE AKTIVNOSTI ZA UMIROVLJENIKE/ICE Siječanj 2022.

### Utorak, 11.01.2022. Knin

15:00-17:00 Zagrijavanje uz vježbu

17:00-19:00 Plesanje uz narodnu glazbu po dogovoru

### Srijeda, 12.01.2022. Knin

15:00-17:00 Zagrijavanje uz vježbu

17:00-19:00 Plesanje uz narodnu glazbu po dogovoru

### Četvrtak, 13.01.2022. Knin

13:00-15:00 Tjelovježba za zagrijavanje

15:00-17:00 Igranje balota ili pikada

### Petak, 14.01.2022. Knin

09:00-11:00 Tjelovježba za zagrijavanje

11:00-13:00 Stolni tenis

### Ponedjeljak, 17.01.2022. Knin

15:00-17:00 Zagrijavanje tjelovježbama

17:00-19:00 Učenje plesa Jeruzalema

### Srijeda, 19.01.2022. Knin

09:00-11:00 Vježbe pravilnog disanja

11:00-13:00 Šetnja ili tjelovježba

### Četvrtak, 20.01.2022. Unešić

13:00-15:00 Tjelovježba za zagrijavanje

15:00-19:00 Igranje balota ili pikada

### Petak, 21.01.2022. Knin

09:00-11:00 Tjelovježbe u prirodi

11:00-13:00 Izlet u prirodu ili igranje pikada

### Ponedjeljak, 24.01.2022. Knin

15:00-17:00 Vježbe pravilnog disanja i vježbe istezanja

17:00-19:00 Igra petanke ili stolni tenis

### Srijeda, 26.01.2022. Knin

15:00-17:00 Tjelovježbe istezanja

17:00-19:00 Igranje stolnog tenisa

### Četvrtak, 27.01.2022. Unešić

13:00-14:00 Vježbe za razgibavanje i zagrijavanje

14:00-17:00 Igranje balota ili pikada

### Petak, 28.01.2022. Knin

09:00-13:00 Tjelesne aktivnosti po izboru sudionika

vani ili u zatvorenom prostoru

### Ponedjeljak, 31.01.2022. Knin

15:00-17:00 Tjelovježbe istezanja i pilates vježbe sa loptom

17:00-19:00 Treniranje stolnog tenisa