

PROGRAM TJELESNE AKTIVNOSTI za veljaču 2022.

Srijeda, 02. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti

09:00-11:00 Vježbe istezanja, tjelovježbe uz pomoć rastezljivih traka
11:00-13:00 Igranje pikada

Četvrtak, 03. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti Unešić

13:00-15:00 Tjelovježbe za zagrijavanje na otvorenom, trčanje u mjestu i lagane tjelovježbe klasične
15:00-17:00 Igranje balota potrebne

Petak, 04. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti

09:00-11:00 Vježbe pravilnog disanja, vježbe za razgibavanje
11:00-13:00 Igra stolni tenis

Ponedjeljak, 07. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti

15:00-17:00 Vježbe istezanja
17:00-19:00 Igranje petanke

Utorak, 08. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti

15:00-17:00 Učenje plesnih koraka, /jerusalema/
17:00-19:00 Ples uz odgovarajuću glazbu,

Srijeda, 09. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti

09:00-11:00 Izlet u prirodu, okolina grada Knina
11:00-13:00 Šetnja i lagane tjelovježbe

Četvrtak, 10. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti Unešić

13:00-15:00 Tjelovježbe za zagrijavanje
15:00-19:00 Igranje balota ili pikado

Ponedjeljak, 14. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti

15:00-17:00 Vježbe i bacanje pikado strelica
17:00-19:00 Vježbe disanja

Utorak, 15. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti

15:00-17:00 Pilates vježbe istezanja

17:00-19:00 Igranje stolnog tenisa

Četvrtak, 17. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti Unešić

13:00-15:00 Vježbe zagrijavanja

15:00-17:00 Igranje balota ili pikada

Ponedjeljak, 21. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti

15:00-17:00 Tjelovježbe, vježbe disanja

17:00-19:00 Vježbe pikada ili igra petanke u prirodi

Srijeda, 23. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti

09:00-11:00 Pilates vježbe sa loptom

11:00-13:00 Igranje stolnog tenisa ili odlazak u šetnju kninskom šetnicom

Četvrtak, 24. 02. 2022. Unešić

13:00-15:00 Tjelovježbe istezanja i lagano zagrijavanje

15:00-17:00 Igranje balota

Ponedjeljak, 28. 02. 2022. Tjelesne aktivnosti

15:00-17:00 Vježbe disanja

17:00-19:00 Igranje pikada ili šetnja u prirodi (ovisno o vremenu)