

## PROGRAM TJELESNE AKTIVNOSTI za ožujak 2022.

### Srijeda, 02. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti

09:00-11:00 Vježbe istezanja elastičnim trakama.

11:00-13:00 Vježbanje pikada

### Četvrtak, 03. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti

13:00-17:00 Tjelovježbe za zagrijavanje.

17:00-19:00 Igranje petanque ili ples u zatvorenom ako nije pogodno vrijeme.

### Petak, 04. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti

09:00-11:00 Vježbe razgibavanja.

11:00-13:00 Vježbe stolnog tenisa.

### Ponedjeljak, 07. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti

09:00-11:00 Vježbe pravilnog disanja.

11:00-13:00 Trening petanque ili pikado trening.

### Utorak, 08. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti

15:00-17:00 Učenje plesnih koraka tango plesa, koreografija.

17:00-19:00 Ples uz glazbu.

### Srijeda, 09. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti

09:00-11:00 Tjelovježbe razgibavanja

11:00-13:00 Šetnja u prirodi

### Četvrtak, 10. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti

15:00-17:00 Tjelovježbe za zagrijavanje

17:00-19:00 Igranje petanque ili stolni tenis

### Ponedjeljak, 14. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti

15:00-17:00 Vježbe pilates sa loptom

17:00-19:00 Vježbe bacanja pikado strelica

### Srijeda, 16. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti

09:00-11:00 Vježbe pravilnog disanja pored vodopada Krčić

11:00-13:00 Šetnja šetnicom Knina ili rad u prostoru, stolni tenis

**Četvrtak, 17. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti**

13:00-15:00 Vježbe zagrijavanja

15:00-17:00 Igranje balota

**Petak, 18. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti po izboru korisnika**

09:00-11:00 Tjelovježbe, pilates sa loptom

11:00-13:00 Pikado trening

**Ponedjeljak, 21. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti**

15:00-17:00 Vježbe sa elastičnim trakama

17:00-19:00 Igranje stolnog tenisa ili petanque

**Srijeda, 23. 03. 2022. Unešić**

09:00-11:00 Vježbe pravilnog disanja

11:00-13:00 Treniranje bacanja pikado strelica

**Četvrtak, 24. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti**

13:00-15:00 Vježbe za zagrijavanje

15:00-17:00 igranje petanque ili ples

**Ponedjeljak, 28. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti**

15:00-17:00 Vježbe pravilnog disanja i tjelovježbe

17:00-19:00 Pikado trening

**Srijeda, 30. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti**

09:00-11:00 Vježbe pilates sa loptom

11:00-13:00 Igranje stolnog tenisa ili šetnja u prirodi

**Četvrtak, 31. 03. 2022. Tjelesne aktivnosti**

15:00-17:00 Vježbe za zagrijavanje

17:00-19:00 igranje balota ili pikado