

RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (TZK) U LJETNOM SEMESTRU akad. god. 2016. / 2017.



PRIJAVA: na odabrane kineziološke aktivnosti možete se prijaviti isključivo od **27. 2. 2017. (ponedjeljak)** do **4. 3. 2017. (subota)**
NA ADRESI: <https://maia.ffzg.hr/PracenjeNastave/UpisGrupe/Tzk>

OBAVIJESTI o web adresama nositelja/ica kinezioloških aktivnosti (KA):

1. [mr.sc.Jelka Gošnik, v. pred., - 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/)

sve obavijesti na web-u: <http://tzk.ffzg.unizg.hr/> za svaku KA - osnovni podaci ,opis programa, upute, uvjeti, prilagodbe, ograničenja...

pratite Facebook Katedre za TZK: <https://www.facebook.com/TZK-FFZG> SVA vaša PITANJA o nastavi uputite na zajednički e - mail: tzk@ffzg.hr

PONEDJELJAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija sestrano	NOSITELJI/CE
9:00 - 10:30	BADMINTON	SD "Martinovka" - sjever, jug, sredina	OP		Mladen Sedar
	PILATES MIX	SD "Martinovka" - fitness	OP		Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	KUNG FU (WING TZUN)	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Mladen Sedar
10:30 - 12:00	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" - sjever, jug, sredina	OP		Mladen Sedar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Svetlana Božić Fuštar
10:45 – 12:15	NORDIJSKO HODANJE	Centar Zaklade zajednički put Hrgovići 93A - Jarun	OP		Jelka Gošnik
12:45 - 14:15	PLIVANJE početak 13. 3. 2017.	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik
19:30 – 21:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar
20:00 - 21:30	NANBUDO	OŠ „Tituša Brezovačkog“, Špansko 1	OP		Jelka Gošnik

UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija seme stralno	NOSITELJI/CE
12:00 – 14:00	SQUASH	SQUASH Tower, Zavrtnica 17	FP	350 kn	Svetlana Božić Fuštar
12:30 – 14:00	SPORTSKO HODANJE, JOGGING	RŠC Jarun, Park Bundek	OP		Svetlana Božić Fuštar
14:00 - 15:30	BADMINTON	SD "Martinovka" - sredina	OP		Mladen Sedar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" - jug	OP		Mladen Sedar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	DRUŠTVENI PLES	SD "Martinovka" – sjever	OP		Vesna Alikalfić
	ZDRAVSTVENO VJEŽBANJE	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Mladen Sedar
15:30 - 17:00	BADMINTON	SD "Martinovka" - sredina, jug	OP		Mladen Sedar
	JOGA	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Jelka Gošnik
	DANCE MIX - AFROLATINO	SD "Martinovka" - sjever	OP		Jelka Gošnik
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Mladen Sedar
18:30 - 20:00	ŠAH	Filozofski fakultet A – 229	FP	30 kn	Jelka Gošnik
20:00 - 21:30	ŠAH	Filozofski fakultet A – 229	FP	30 kn	Jelka Gošnik
18:30 – 20:00	FIT&FUN	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Vesna Alikalfić

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija seme stralno	NOSITELJI/CE
12:00 - 13:30	FITNESS – TERETANA	Fitness Centar „Adam i Eva“, Veslačka 2	FP	150 kn	Svetlana Božić Fuštar
12:45 - 14:15	VATERPOLO/PLIVANJE	Zimsko plivalište „Mladost“, Trg Krešimira Čosića 10	OP		Jelka Gošnik
15:00 - 16:30	GO (WEIQI)	Konfucijev institut, Savska cesta 25, Studentski centar 2. kat	FP		Mladen Sedar

17:00 - 18:30	AEROBIKA MIX	SD „Martinovka“ - sjever	OP		Svetlana Božić Fuštar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" - sredina	OP		Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" - jug	OP		Mladen Sedar
	TRBUŠNI PLES	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" - joga	FP		Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Vesna Alikalfić
17:30 - 19:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar
19:30 - 21:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar
18:30 - 20:00	ŠAH	Filozofski fakultet A-125	FP	30 kn	Jelka Gošnik

ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
9:00 - 10:30	BADMINTON	SD "Martinovka" - sredina	OP		Mladen Sedar
	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" - jug	OP		Mladen Sedar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	MORNING WORKOUT	SD "Martinovka" - sjever	OP		Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Mladen Sedar
	TAIJI (TAIJIQUAN)	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Svetlana Božić Fuštar
10:30 - 12:00	BADMINTON	SD "Martinovka" - jug	OP		Mladen Sedar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" - sredina	OP		Svetlana Božić Fuštar
	STRETCH RELAX	SD "Martinovka" - sjever	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Mladen Sedar
	SAMOOBRANA	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Mladen Sedar
10:45 – 12:15	NORDIJSKO HODANJE	Centar Zaklade zajednički put Hrgovići 93A - Jarun	OP		Jelka Gošnik
12:15 - 13:45	DRUŠTVENI PLES	SD "Martinovka" - jug	OP		Vesna Alikalfić

12.00 - 13.30	FITNESS – TERETANA	Fitness Centar „Adam i Eva“, Veslačka 2	FP	150 kn	Svetlana Božić Fuštar
12:45 - 14:15	PLIVANJE početak: 16. 3. 2017.	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik
18:30 - 20:00	ZUMBA	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Svetlana Božić Fuštar

SUBOTA

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	NOSITELJICA
9:30 - 13:00	PLANINARSKO PJEŠAČKE TURE	"Park Prirode Medvednica" (Sljeme)	FP	Mladen Sedar

od PONEĐJELJKA do NEDJELJE

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija mjesečno	NOSITELJICA
početak 10.3. 17,00 sati	JAHANJE	Hipodrom, Zagreb	FP	Na web-u	Vesna Alikalfić

TEČAJ

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICA
Akad. godina 2016./2017.	JEDRENJE	Otok Murter - Jezera - ACI Marina	FP	Na web-u	Jelka Gošnik