



## Svjetski dan sporta - «Dan otvorenih vrata»!

### 29. SVIBNJA 2013.

**Svjetski dan sporta** važan je za sve sportaše diljem svijeta, od profesionalnih do rekreativnih, koji vlastitim primjerom iskazuju svoj pozitivni stav prema aktivnom i zdravom načinu života.

Građani svih dobnih uzrasta pozvani su da taj dan najmanje 15 minuta sudjeluju u nekoj tjelesnoj aktivnosti (vježbanju, sportskom ili sp. rekreativnom natjecanju, treningu ili nastavi tjelesnog odgoja).

Društvo "Sport za sve Centar" Zagreb obilježiti će Svjetski dan sporta na nekoliko načina:

1. "Danom otvorenih vrata" - slobodnim uključivanjem građana u sve programe koje provodimo na bazenima Mladosti 10 - 14h i u Palmotićevoj 22 od 8,00-10,00h;
2. organizacijom "Sportsko-rekreativnih susreta zagrebačke mladeži" RŠC Jarun (malo jezero), od 9,30h
3. provedbom redovnih programa vježbanja ( od 8,00 - 14,00 sati)
4. sudjelovanjem s članovima u programu aktivnosti "završne svečanosti" na RŠC Trnje

Pozivamo zagrepčane da uključivanjem u programe vježbanja ili kretanja manifestiraju svoju svijest o potrebi redovitih tjelesnih aktivnosti u suvremenom načinu života. Na taj način preuzmu brigu o vlastitom zdravlju i poboljšaju kvalitetu svojeg života.

**Program i satnice pogl.....**

#### I. "SPORTSKO - REKREATIVNI SUSRETI MLADEŽI ZAGREBA"

RŠC JARUN, od 9:30 h

( ZA UČENIKE OSNOVNIH ŠKOLA, OD 1. - 8. RAZREDA)

##### SPORTSKO REKREATIVNE DISCIPLINE

1. MINI MARATON, pojedinačno III kategorije
2. TURNIRI: MALI NOGOMET, BADMINTON, ODBOJKA NA PIJESKU, STOLNI TENIS
3. REKREATIVNE IGRE: SPRETNOSTI, PRECIZNOSTI, SNAGE

##### OKVIRNA SATNICA:

- do 9,00 dolazak i prijave po disciplinama (žrijeb)
- 9,30 otvorenje; MINI MARATON, turnir u M. NOGOMETU
- 10,15 početak turnira u odbojci, badmintonu, st. tenisu;
- 10,45 igre spretnosti i preciznosti, štafetno natjecanje
- 13,30 - 15,00 natjecanje za „NAJ ...snažniju ekipu“
  - podjela sportskih nagrada i odličja po disciplinama
  - dodjela nagrade „NAJSPORTSKIJA ŠKOLA“

#### II. „DAN OTVORENIH VRATA“ - REDOVNI PROGRAMI

VJEŽBANJA ( ZA OSOBE STARIJE ŽIVOTNE DOBI )

od 08:00 - 10:00 JUTARNJE VJEŽBANJE U DVORANI (PALMOTIĆEVA 22)

od 10:00 - 14:00 PLIVALIŠTE MLADOST, Jarunska 5

AQUA FITNESS, KOREKTIVNO VJEŽBANJE U BAZENU  
VJEŽBANJE U DVORANI

#### III. ZAVRŠNA SVEČANOST ŠRC TRNJE, Vukovarska 236E

16:30 - 19:30 AKTIVNOSTI ZAVRŠNE SVEČANOSTI / NASTUPI GRUPA VJEŽBAČICA  
IZ DRUŠTAVA SPORTSKE REKREACIJE /