

OBAVEZNO PROČITATI

FMS TESTIRANJE

Sve aktivnosti navedene u nastavku možete početi polaziti od 6.3.2017. godine osim STRELJAŠTVA I PJEŠAČKO-PLANINARSKIH TURA.

Streljaštvo i pješačko – planinarske ture možete početi polaziti nakon što pristupite FMS testiranju (izvođenje 7 vrlo jednostavnih pokreta, anonimno, potrebno ponijeti samo donji dio trenirke, tajice ili kratke hlače) koje će se održavati u slijedećim terminima:

Ponedjeljak, Sportska dvorana „Peščenica“- Ul. grada Gospića 1- ulaz sa sjeverne strane u 16.45

Petak, Badminton centar Turbo limač, Avenija Dubrovnik 15, Zagrebački velesajam (paviljon 25) u 16.00

Petak, Sportska dvorana „Peščenica“- Ul. grada Gospića 1- ulaz sa sjeverne strane u 17.45

Subota, HAVK Mladost, Veslačka 26 (teretana) u 15.00

Izaberite jedan termin koji Vam odgovara s obzirom na raspored predavanja i upišite se u taj termin na listu koja se nalazi na vratima kabineta Tjelesne i zdravstvene kulture (5. Kat). Kada se lista popuni bit će stavljena nova.

Studenti koji pohađaju aktivnosti u čijem terminu će se obavljati mjerenje ne moraju se upisivati na listu.

Sudjelovanje u mjerenju bit će nagrađeno s 3 boda

(1 odlazak na Sljeme).

Studenti koji pohađaju Šah i aktivnosti u SD Martinovka također se upisuju na listu za mjerenje.

SALSA I BADMINTON

Studenti zainteresirani za pohađanje salse i badmintona dužni su upisati se na listu koja se nalazi na vratima kabineta najkasnije do srijede, 8.03.2017. Prednost imaju studenti koji su navedene aktivnosti pohađali u zimskom semestru.

Ukoliko broj zainteresiranih ne bude dovoljan aktivnosti se neće održati.

PONEDJELJAK

Vrijeme izvođenja	Kineziološka aktivnost	Lokacija	Participacija semestralno	Minimalni broj dolazaka za potpis
17.00-18.00	Sportska sekcija- KOŠARKA (M) Sportska sekcija- ODBOJKA (M+Ž)	SD „Peščenica“- Ul. grada Gospića 1- ulaz sa sjeverne strane		12 + sudjelovanje na natjecanjima
20.00-21.30	NANBUDO	OŠ Tituš Brezovački, Špansko 1		12 dolazaka

UTORAK

Vrijeme izvođenja	Kineziološka aktivnost	Lokacija	Participacija semestralno	Minimalni broj dolazaka za potpis
14.00-15.00	DRUŠTVENI PLES (u suradnji s Inicijativom „AUT“ Filozofskog fakulteta)	Sportska dvorana „Martinovka“, Miramarska cesta bb		12 dolazaka
15.30-17.00	AFROLATINO	Sportska dvorana „Martinovka“, Miramarska cesta bb		12 dolazaka
17.00-18.00 18.00-19.00	ŠAH	Fakultet strojarstva i brodogradnje, Ivana Lučića 5		12 dolazaka
18.00-19.00 19.00-20.00	STRELJAŠTVO	„Streljačko društvo Savica“, Ulica Vladimira Ruždjaka 21	100 kn	12 dolazaka
20.30	VESLANJE (teretana)	HAVK Mladost, Veslačka 26		Redoviti dolasci na sve treninge

SRIJEDA

Vrijeme izvođenja	Kineziološka aktivnost	Lokacija	Participacija semestralno	Minimalni broj dolazaka za potpis
18.00	AUSTRALSKI NOGOMET	Kineziološki fakultet, Horvaćanski zavoj 15		12 dolazaka

ČETVRTAK

Vrijeme izvođenja	Kineziološka aktivnost	Lokacija	Participacija semestralno	Minimalni broj dolazaka za potpis
9.00-10.30 10.30-12.00	JOGA	Sportska dvorana „Martinovka“, Miramarska cesta bb	80 Kn	12 dolazaka
9.00-10.30	TAIJI	Sportska dvorana „Martinovka“, Miramarska cesta bb		12 dolazaka
9.00-10.30	MORNING WORKOUT	Sportska dvorana „Martinovka“, Miramarska cesta bb		12 dolazaka
12.15-13.45	DRUŠTVENI PLES	Sportska dvorana „Martinovka“, Miramarska cesta bb		12 dolazaka
17.00- 18.00 18.00-19.00	ŠAH	Fakultet kemijskog inženjerstva i tehnologije Marulićev trg 20, Predavaonica P1KV-20		12 dolazaka
16.00-17.00 17.00-18.00	STRELJAŠTVO	„Streljačko društvo Savica“, Ulica Vladimira Ruždjaka 21	100 Kn	12 dolazaka
20.30	VESLANJE (teretana)	HAVK Mladost, Veslačka 26		Redoviti dolasci na sve treninge

PETAK

Vrijeme izvođenja	Kineziološka aktivnost	Lokacija	Participacija semestralno	Minimalni broj dolazaka za potpis
16.00-17.00	BADMINTON	BC Turbo limač, Avenija Dubrovnik 15, Zagrebački velesajam (paviljon 25)		12 dolazaka
18.00	AUSTRALSKI NOGOMET	Kineziološki fakultet, Horvaćanski zavoj 15		12 dolazaka
17.45- 19.00	Sportska sekcija- NOGOMET (M)	SD „Peščenica“- Ul. grada Gospića 1- ulaz sa sjeverne strane		12 dolazaka + sudjelovanje na natjecanjima

SUBOTA

Vrijeme izvođenja	Kineziološka aktivnost	Lokacija	Participacija semestralno	Minimalni broj dolazaka za potpis
15.00-17.00	FITNESS - TERETANA	HAVK Mladost, Veslačka 26		12 dolazaka

Subotom se održavaju pješačke i pješačko-planinarske ture u Parku prirode Medvednica i SRC Jarun. Vrijeme i lokacija će biti objavljeni svaki tjedan najkasnije do četvrtka u 12.00 za narednu subotu na web stranici kolegija.

Pješačke ture će krenuti nakon što većina studenata koji izaberu navedenu aktivnost pristupi FMS testiranju.