

ORGANIZIRAJU

POVODOM SVJETSKOG DANA ZDRAVLJA

8. HRVATSKI FESTIVAL
SPORTSKE REKREACIJE U
NORDIJSKOM HODANJU I PJEŠAČENJU

SUBOTA, 4.4.2020., OPATIJA

KATEGORIJE SUDIONIKA: Predškolska dob, Mlađa školska dob, Starija školska dob, Srednja dob, Umirovljenici, Osobe s invaliditetom i teškoćama u razvoju

DISCIPLINE: HODANJE – PJEŠAČENJE/ NORDIJSKO HODANJE (KOTIZACIJA 25 KN)

1. RUTA (3 km) – laka (Opatija – Volosko-Opatija)
2. RUTA (7 km) – laka (Opatija-Ičići-Opatija)
3. RUTA (10 km) – srednja (Opatija-Lungomare – Amerikanski vrtovi - C. Sylva južni dio – šumska staza-Ičići-Lungomare-Opatija)
RUTA POVEZANA BRODOM (4 km) -Opatija – Ičići – povrat brodom- Opatija polazak brodom –Ičići-Opatija (KOTIZACIJA 80 KN)
4. RUTA (3 km) – „Plogging“ – kombinacija hodanja i skupljanja otpada (Opatija – Volosko – Opatija)
„Plogging“ se provodi u sklopu nacionalne kampanje – „Zelena čistka“

9:00h	Okupljanje sudionika (ljetna pozornica Opatija) „Vježbajmo zajedno“(instruktorica : Romina Muškardin) (Crveni križ - mjerenje tlaka, sajam zdrave prehrane, Udruga Žmergo –Smoothie radionica, Nastavni zavod za javno zdravstvo – edukacija o zdravom načinu života) Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu Opatija – edukacija o održivom razvoju s ciljem sportske, turističke i kulturne promocije Thalassoterapia Opatija - "Zdravlje i tjelesna aktivnost" - edukacija o vježbanju kao važnom čimbeniku u očuvanju zdravlja
11:00h	Svečano otvaranje festivala
11:15h	Start
14:00h	Ručak, retro party uz DJ-a, glazba uživo Razgledavanje grada („Dani Kamelija“) po želji se može posjetiti šparogijada u Lovranu

SATNICA:

NAPOMENA: Za sve sudionike domaćin osigurava ručak, osvježavajuće piće, liječničko osoblje i voditelje! Svi sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost!**INFORMACIJE I PRIJAVE:** KŠR Gorovo, Štangerova 48, Opatija, Mob: 091 420 0650, e-mail: ksr.gorovo@gmail.comSVEUČILIŠTE U RIJECI
FAKULTET ZA MENADŽMENT
U TURIZMU I UGOSTITELJSTVU
OPATIJA, HRVATSKANASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
OPATIJA, HRVATSKA

žmergo

Thalassoterapia
OpatijaSpecijalna bolnica za
medicinsku rehabilitaciju
bolesti srca, pluća i reumatizmaOPATIJA 2000
ZORANI GRAD

Klub 60+