



## Move4Health program - 23. travnja 2016.

**9:30 - 10:00** okupljanje i registracija sudionika na početku Tunela Sljeme

\*tramvajske linije 14 i 8 voze do okretišta Mihaljevac ispod Sljemena,  
od okretišta Mihaljevac do Tunela vozi tramvajska linija 15 ili autobusna linija 233 Mihaljevac -  
Markuševac, stanica 'Dolje'

**10:00 - 10:15** uvodno predstavljanje projekta, trenera i fizioterapeuta

**10:15 - 10:30** tjelesna priprema - zagrijavanje za uspon s voditeljima grupa

**10:30 - 11:00** polazak grupa od Tunela prema Leustekovoj stazi na Sljemenu i  
početak planinarenja do 1. stanice planinarskog puta

**11:00 - 11:15** zabavne aktivnosti, kratki odmor i okrjepa

\*zabavni program vodit će šumske vile i vilenjaci, predstavnici svake grupe moći će sudjelovati u  
potrazi za blagom, kako bi osigurali nagrade za svoju grupu kada se stigne do cilja

\*uz zabavni program, odmor i okrjepu, sudionici će moći sudjelovati u analizi fizičkog stanja  
sudionika uz kratke instrukcije trenera i fizioterapeuta

**11:15 - 11:45** planinarenje i predviđeni dolazak na 2.stanicu planinarskog puta

**11:45 - 12:00** zabavne aktivnosti, kratki odmor i okrjepa

**12:00 - 12:30** planinarenje i predviđeni dolazak na 3.stanicu planinarskog puta

**12:30 - 12:45** zabavne aktivnosti, kratki odmor i okrjepa

**12:45 - 13:15** planinarenje i predviđeni dolazak na 4.stanicu planinarskog puta

**13:15 - 13:30** zabavne aktivnosti, kratki odmor i okrjepa

**13:30 - 14:00** dolazak do cilja staze, podjela nagrada i nastavak druženja na  
Činovničkoj livadi