

FITNES PROGRAM

INDIVIDUALNI TRENING

Individualnim treningom dobijaš:

- Ličnog trenera zaduženog za tvoj napredak i vođenje treninga
- Dragoceno znanje, oslonac i motivaciju
- Program vežbanja prilagođen tvojim ambicijama, metabolizmu i godinama
- Program ishrane kojim ćeš postići ono što želiš
- Negu neophodnu za oporavak tela i zaštitu od povreda
- Vežbanje osmišljeno za tvoje specifične potrebe

👉 Preporučuje se:

- Vežbačima koji žele pravilno da vežbaju
- Vežbačima koji imaju problema sa posturom tela
- Vežbačima sa lekarskom dijagnozom
- Vežbačima sa manjom motiva za vežbanje
- Dijabetičarima

1 TRENING OD 1H	2.000,00
12 TRENINGA MESEČNO	15.000,00
16 TRENINGA MESEČNO	20.000,00

PROGRAM MRŠAVLJENJA

Oblikovanje tela po sopstvenoj želji, skidanje viška kilograma i celulita.

👉 Preporučuje se:

- Osobama sa viškom kilograma
- Osobama koje žele da povećaju tonus mišića
- Vežbačima koji žele da poboljšaju celokupnu fizičku sposobnost

12 TRENINGA MESEČNO		15.000,00
16 TRENINGA MESEČNO		20.000,00

VOĐENI TRENING

Vođenim treningom dobijas:

- Trenera zaduženog za tvoj napredak i vođenje treninga
- Plan vežbanja prilagođen tebi i tvom cilju
- Nutricionističke savete
- Motivaciju i oslonac svog trenera

- Zanje o tome kako da vežbaš da bi se oporavio i izbegao povrede

👍 Preporučuje se:

- Vežbčima koji žele pravilno da vežbaju
- Vežbačima koji imaju problema sa posturom tela
- Vežbačima sa lekarskom dijagnozom
- Vežbčima dijabetičarima
- Vežbačima sa manjom motiva za vežbanje

8 TRENINGA NA MESEČNOM NIVOU	5.000,00
12 TRENINGA NA MESEČNOM NIVOU	6.000,00

