

U današnjem, užurbanom načinu života, neprestano smo izloženi malim količinama stresa. Stres postaje naša iznimno štetna svakodnevnica, stres postaje opasan po naše zdravlje.

Dokazano je da je fizička aktivnost, odnosno vježbanje, važna komponenta koja pozitivno utječe na duhovni i tjelesni razvoj čovjeka, zdravstvenu prevenciju te očuvanje i unapređenje njegovog zdravstvenoga statusa.

-FITNES-

KARATE KLUBA "CROATIA"

Smješten u sklopu 1. gimnazije, u Aveniji Dubrovnik 36, u Zagrebu nudi programe pomoću kojih možete svjesno, sustavno, programirano i kvalitetno pokrenuti svoja tijela, odnosno vježbati.

Nudimo Vam kvalitetno opremljenu dvoranu u kojoj se uz stručno vodstvo naših trenera, licenciranih voditelja možete uključiti u jedan ili više programa iz ponude.



AEROBIK:

-vrsta treninga koja kombinira ritmičke aerobne vježbe s istezanjem i vježbama snage. Cilj aerobika je povećati snagu, elastičnost i kardiovaskularni kapacitet organizma. Izvodi se grupno, uz glazbu i nazočnost instruktora. Aerobik vam pomaže da se napunite endorfinom, hormonom sreće.

Kroz vježbe aerobika vodi vas -ANA-

PILATES:

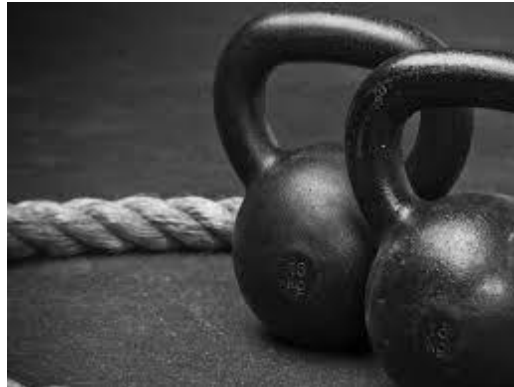
-sustav vježbi istezanja i snage. Primjenom tog sustava vježbi jačamo i oblikujemo mišiće, ispravljamo držanje tijela, utječemo na gipkost i ravnotežu, ujedinjujemo tijelo i um te usavršavamo oblik tijela. Pri treningu koristimo lopte, rastezljive gume, palice i male utege.

Kroz ovaj sustav vježbanja vodi vas -KIKA-



FUNKCIONALNI TRENING:

-koncept treninga kojim se utječe na istovremeni razvoj što većeg broja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i osobina te na sastav tijela. Drugim riječima, razvijanjem vaših motoričkih sposobnosti (snaga, jakost, koordinacija, ravnoteža, mišićna izdržljivost, brzina) i energetskih sustava (fosfatni, glikolitički i aerobni) smanjujemo masno tkivo i povećavamo mišićnu masu.



Kroz ovaj koncept vodi vas –DINKO–



BODY-SHAPE

Prilagođeni aerobik namijenjen početnicima i svima koji su iz bilo kojeg razloga duže izbjivali od tjelesnoga napora. Za realizaciju programa koriste se trenažna pomagala: male lopte, velike pilates lopte, mali ručni utezi te gumene trake.

Program iako prilagođen nije statičan

Kroz body-shape vodi vas -ANA-

PRO FIT FIGHT CLUB

Treninzi borilačkih sportova postali su u zadnje vrijeme jedan od najpopularnijih fitness treninga svijetu, što nije ni čudno budući da su izuzetno teški i zahtjevni a ujedno i zabavani. Uz ovaj dinamičan program ćete u vrlo kratkom vremenu pospješiti svoje fizičko i mentalno zdravlje, poboljšati izgled, jačati samopouzdanje i riješiti negativne energije i nakupljenog stresa. Budući da aerobno izuzetno zahtjevan, pomoći se vam da zavidno poboljšate svoju snagu, brzinu i izdržljivost. Program preporučamo muškarcima i ženama visokih sportskih stremljenja.



na

se
je

Kroz fight club vodi vas -IVAN-

BODY TEHNIKA



Program kojim tijelo tretiramo po svim kategorijama zdravstvenog fitnesa, a izvorište mu je u više poznatih tehnika (klasični pilates, gimnastika, joga, ples...). Body tehnika predstavlja čvrst princip rada i kvalitetan alat pomoću kojeg instruktor može graditi vježbe prilagođene isključivo osobama s kojima radi. Uz pomoć ovoga programa vježbanja pripremit ćete svoje tijelo za sva uzbuđenja koja vas očekuju tijekom dana i općenito u životu, a dobar izgled koji iz toga proizlazi dobrodošla je pojava!

Kroz body tehniku vodi vas -Branka-

PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA
17:30-18:30 FUNKCIONALNI TRENING		17:30-18:30 FUNKCIONALNI TRENING		17:30-18:30 FUNKCIONALNI TRENING	10:00-11:00 FUNKCIONALNI TRENING
18:30-19:30 BODY SHAPE	18:00-19:00 PILATES	18:30-19:30 BODY SHAPE	18:00-19:00 PILATES	18:30-19:30 BODY SHAPE	11:00-12:00 PRO FIT FIGHT CLUB
19:30-20:30 AEROBIK	19:00-20:00 FUNKCIONALNI TRENING	19:30-20:30 AEROBIK	19:00-20:00 FUNKCIONALNI TRENING	19:30-20:30 AEROBIK	
20:30-21:30 PILATES	20:00-21:00 PRO FIT FIGHT CLUB	20:30-21:30 PILATES	20:00-21:00 PRO FIT FIGHT CLUB	20:30-21:30 STRENGHT CONDITIONING	
	21:00-22:00 BODY TEHNIKA		21:00-22:00 BODY TEHNIKA		

Ako želite upoznati mogućnosti vlastitoga tijela i njegove limite, naučiti pomicati granice svojih fizičkih mogućnosti, kvalitetno i organizirano vježbati, biti zadovoljni vlastitim izgledom, omogućiti si ugodniju trudnoći i lakši porod, vježbati uz prisustvo vaše ga djeteta dođite u fitness u kojemu ćete svoje slobodno vrijeme provesti u zanimljivom, kvalitetnom i dinamičnom treningu. Trudit ćemo se da vam kroz 60 minutno vježbanje pomognemo da dođete do vidljivih promjena kondicije i forme.