

- **POST WORK WORKOUT**

ponedjeljak i srijeda 17 – 18h (10 komada)

Bazira se na principu kružnog treninga koji se sastoji se od stanica koje se izvode jedna za drugom, gdje duljina odmora između pojedinih vježbi varira, te one čine jedan krug. Na svakoj stanici radimo samo jednu seriju i svaka stanica pokriva drugu topološku regiju tijela. Trajanje intervala u stanici određujemo vremenski ili brojem ponavljanja, dok interval odmora između stanica varira zavisno od cilja koji želimo postići (obično 15-30 sekundi). Također određujemo broj ponavljanja krugova, te odmor nakon završenog kruga (2-5 minuta). Kružni trening je zasigurno jedan od najboljih načina da se za relativno kratko vrijeme dovedete u pristojnu kondiciju. Ovaj oblik treninga praktično je primjenjiv i prilagodljiv svim našim zahtjevima.

- **POST WORK WORKOUT**

utorak i četvrtak 17 – 18h (10 komada)

Aerobni trening namijenjen i početnicima i naprednim vježbačima koji se sastoji od kombinacija dinamičnih vježbi i koreografija koje je lako pratiti.

Trening je osmišljen tako da se u njega mogu uključiti svi, bez obzira na dob, spol i razinu fizičke spremnosti. Program obuhvaća i kombinira gotovo sve aerobic programe na step klupici ili bez step klupice uz korištenje bučica i drugih rekvizita.

- **MINI TRAMPOLINI**

utorak i četvrtak 18 – 19h (5 komada)

Mini trampolin rekvizit za vježbe izdržljivosti, ravnoteže, istezanja, a posebno aerobnog kapaciteta. Osim dinamičnog kardio-treninga, trening se sastoji i od vježbi snage i istezanja. Potrebno je naglasiti da je izuzetno nježan i ugodan za leđa, stopala, koljena i kukove, vježbanje na njemu je prevencija od oštećenja zglobova, a i rehabilitacija nakon ozljeda.

- **FAT BURNING**

Utorak, četvrtak i petak 19 – 20h (10 komada)

Fat burning program poboljšava opću tjelesnu kondiciju, idealan je za redukciju potkožnog masnog tkiva i učvršćivanje tijela. Poboljšava rad srčanožilnog i dišnog sustava, utječe na razvoj snage i izdržljivosti. Vježbe s rekvizitima ili bez rekvizita na step klupici nešto su dinamičniji oblik vježbanja, omogućuju nam jači intenzitet vježbanja čime je i sam učinak na oblikovanje tijela jači. Ovakva vrsta aerobnog treninga idealna je za rekreativce i osobe koje se žele vratiti u formu nakon duže pauze.

- **KRUŽNI TRENING**

Utorak i četvrtak 20h (10 komada)

Kružni trening se sastoji od stanica koje se izvode jedna za drugom, gdje duljina odmora između pojedinih vježbi varira, te one čine jedan krug. Na svakoj stanici radimo samo jednu seriju i svaka stanica pokriva drugu topološku regiju tijela. Trajanje intervala u stanici određujemo vremenski ili brojem ponavljanja, dok interval odmora između stanica varira zavisno od cilja koji želimo postići (obično 15-30 sekundi). Također određujemo broj ponavljanja krugova, te odmor nakon završenog kruga (2-5 minuta). Kružni trening je zasigurno jedan od najboljih načina da se za relativno kratko vrijeme dovedete u pristojnu kondiciju. Ovaj oblik treninga praktično je primjenjiv i prilagodljiv svim našim zahtjevima.

- **JOGA**

utorak i četvrtak 20h (10 komada)

U današnje smo vrijeme u mnogim područjima života suočeni sa sve većim fizičkim i psihičkim zahtjevima. Zbog toga sve više ljudi pati od tjelesnih i psihičkih napetosti kao što su stres, nervoza, nesanica, kao i od jednostranoga tjelesnog opterećenja i posljedica nedostatnoga kretanja. Upravo u današnje vrijeme veliku vrijednost imaju metode i tehnike za poboljšanje zdravlja te postizanje tjelesnog, mentalnog i duševnog sklada. Joga je put kojim ćete ponovno uspostaviti taj sklad i ravnotežu sami sa sobom i svojom okolinom.

Vježbe joga imaju cjelovit učinak jer uravnotežuju tijelo, um, svijest i dušu. Tako joga pomaže u svladavanju svakodnevnih zadataka, teškoća i briga, u postizanju višeg stupnja razumijevanja sebe, smisla života te konačno u razvijanju osobnog odnosa.