

U modernom i originalnom ambijentu, opremljenom u skladu sa savremenim standardima u oblasti fitnesa, Palestra Fitness vam nudi:

- Cardio program
- Strenght program
- Kombinovani program
- Individualno vođeni program
- Personalni program
- Korporativni program

### **Cardio program**

Poboljšati funkcionalne sposobnosti organizma (ojačati srce, pluća i krvni sistem) i skinuti suvišne kilograme koji ugrožavaju zdravlje i narušavaju estetski izgled, osnovni su zadaci svakog ozbiljnijeg fitness programa. Redovnim aerobnim vežbanjem (2-5 x nedeljno , >15 min), povećava se sposobnost organizma da koristi kiseonik, a i znatno se ublažavaju posledice svakodnevnog stresa. Kako bi zadržali svežinu i motivaciju, potrebno je često menjati aerobnu vežbu.

### **Strenght program**

Izgradnja i oblikovanje tela, razvoj snage, proporcionalni i simetrični mišići, korekcija "lošeg držanja", "zategnuti" - tonizirani mišići, šira ramena, uži bokovi, izraženiji trbušni mišići....., su razlozi zbog kojih se potencijalni klijenti opredeljuju za Strenght program.

Osnovne karakteristike opreme "TECHNOGYM" su odlična anatomska prilagodljivost, nečujnost, minimalna mogućnost pogrešnog izvođenja vežbi.

### **Kombinovani program**

Danas mnogi članovi vezbaju u režimu kombinovanog programa(cardio+strength).Osim dokazano povoljnog uticaja koji ima na kardiovaskularni sistem i povećanje snage , poslednjih godina se sve više ističe njegov značaj u borbi protiv epidemije gojaznosti.Kombinovani program se posebno preporučuje osobama koje bi zelele da brzo I efikasno poboljsaju fizicku spremnost I steknu navike zdravog nacina zivota.

### **INDIVIDUALNO VOĐENI TRENINZI**

Individulano vođeni trening definisan kao – "SILVER PAKET" predstavlja najbolje izbalansiran odnos izmedju cene i kvaliteta, jer se za vrlo prihvatljiv iznos novca dobija organizacija treninga od strane stručnog terenera koji osmišljava i prati svaki trening. Trener daje savete o ishrani, evidentira rezultate testova i merenja i na osnovu sopstvenih zaključaka kao i potreba i želja vežbača otklanja vezbacu sve nejasnoce koje nastaju u toku treninga i vodi trening u pravcu postizanja željenih rezulatata.

### **Personalni treninzi**

Personalni trening - definisan kao "GOLD PAKET" predstavlja vrhunac ponude u našem klubu.Rad sa ličnim trenerom odlikuje najveći mogući stepen posvećenosti trenera klijentu. Individualni koncept podrazumeva način treniranja u okviru kojeg je trener konstantno prisutan

uz vežbača kome određuje, objašnjava i demonstrira vežbe, prati, sugeriše i ispravlja tokom rada, savetuje režim ishrane, u skladu sa željama i potrebama klijenta sa teznjom da se ostvare unapred definisani ciljevi klijenta. Siguran put do cilja garantuje i veliki izbor moderne opreme.

### **Korporativni program** □ □ **PONUĐA ZA FIRME**

Društveno odgovorne firme posebnu pažnju posvećuju zdravlju svojih zaposlenih. Naučna ispitivanja ukazuju na činjenicu da redovna fizička aktivnost smanjuje nivo stresa i odsustva zbog bolovanja, a podiže motivaciju zaposlenih te stimuliše bolju produktivnost na radnom mestu. Imajući u vidu ove činjenice, Palestra Fitness Studio uvrstio je i specijalnu ponudu za podsticanje i unapređenje opšteg zdravlja i telesnih sposobnosti, posebno prilagođenu potrebama poslovnih ljudi, što podrazumeva posebne popuste za grupe zaposlenih i bonus usluge.