

FITNESS CENTAR „ABSOLUT“ OMOGUĆUJE STUDENTIMA  
FAKULTETA ZA MENADŽMENT U TURIZMU I  
UGOSTITELJSTVU  
SLJEDEĆE POGODNOSTI:



### TERETANA / fitness

Uz stručno vodstvo trenera na raspolaganju Vam stoje razni programi redukcije, povećanje mišićne mase, kondicije i drugi programi napravljeni po Vašim željama. Mnoštvo sprava i trenera na izbor...

Pon-Pet: 07.00 h-22.00 h • Sub: 09.00 h-21.00 h • Ned: 16.00h-20.00h

Članarinu za fitness program korištenja teretane dva puta tjedno, u terminu od 12 do 17 sati (nedjeljom od 16 do 20 sati), u iznosu od

**150,00 kn**

Članarinu za fitness program korištenja teretane „no limit“, u terminu od 12 do 17 sati (nedjeljom od 16 do 20 sati), u iznosu od

**200,00 kn**



### POWER PLATE

Power Plate® je sprava za vježbanje vrhunske kvalitete, koja radi na vibracijskom principu. Power Plate® otvara novu dimenziju "wellnessa" i mogu ga koristiti ljudi svih uzrasta, načina života i fizičkih sposobnosti. Power Plate® koristi elemente Acceleration Traininga™-a i stimulira prirodnu reakciju tijela na vibracije.

Termini nisu fiksni nego po dogovoru na broj: 095-224-1120



### ZUMBA

Zumba Fitness pruža blagodatni aerobnog treninga (pozitivno utječe na kardiovaskularni i kardiorespiratorni sustav te na smanjenje potkožnog masnog tkiva), intervalnog treninga (izmjenjuju se intervali visokog intenziteta sa intervalima aktivnog odmora dakle niskog intenziteta).

Srijeda i Petak u 20.00h



### YOGA

Radimo izvornu yogu koja će podići stupanj naše svijesti pojačavajući prirodni efekt yoga položaja. Ujedno je dizajnirana da harmonizira naše tijelo, um i dušu.

Program sadrži: • **Asane** (yoga položaji) • **Pranayamu** (vježbe disanja i kontrole energije) • **Tehnike meditacije**

Srijedom i Petkom u 18.30h • Rad u intimnoj grupi



### TAE-BO

Trening u kojem se uključuje vježbe za sve mišićne skupine, a preuzete su iz mješovitih borbilačkih vještina. Samo ime dolazi iz početnih slova TAE Kwon Do-a i Box-a. Jedan je od prvih "cardio-boxing" programa za široku populaciju koji uključuje elemente udaraca blokova i skokova, a samim time poboljšanje kondicije, fleksibilnosti, mišićnog tonusa te redukciji masnog tkiva.

Utorak, Srijeda i Petak 17.30h

- ostvarivanje popusta od 20% na ostale članarine,
- ostvarivanje popusta od 30% na individualne treninge