

Black Friday

#MrakPonuda2022

Počastite sebe i osvojite poklon bon za dragu osobu



Black Friday obuzeo je i nas.

Polako, ali sigurno uvukao se u naše živote.

Odličan trenutak za našu #MrakPonudu2022 - ponudu koja je i naš mali poklon svima vama koji vrijedno, redovito i s puno žara vježbate s nama. Također želimo olakšati početak svima vama koji nam se želite pridružiti.

Zahvalni smo i veseli što prepoznajete naše znanje, stručnost i entuzijizam.

Nadamo se da ćemo se i dalje uzajamno puniti energijom i uživati u zajedničkim druženjima u živo, uz snimke, što češće i sa smiješkom. Želimo vam pomoći da imate funkcionalno tijelo, dobru formu, nešto pozitivno i dobro za sebe.

Budite dio naše vježbačke zajednice i uživajte u svojoj dobroj formi!

#MrakPonuda2022 – 3+1 gratis

- **4 mjeseca** bezbrižnog online vježbanja i/ili savjetovanja o prehrani za cijenu tromjesečne članarine - plati 3, koristi 4 mjeseca
- **Poklon bon** u vrijednosti jednomjesečnog Fit paketa koji za predstojeće blagdane možete darovati vama dragoj osobi
- **Predavanja, radionice, ekstra treninge**
- **Našu konstantnu motivaciju i podršku**

#MrakPonuda2022 3+1 gratis

4 mjeseca Start paket = 720,00 kn (95,56 €)

#MrakPonuda2022 - Start paket 3+1 - cijena 540,00 kn (71,67 €)

vaša ušteda 180,00 kn – 23,89 €

4 mjeseca Fit paket = 880,00 kn (116,80 €)

#MrakPonuda2022 Fit paket 3+1 - cijena 660,00 kn (87,60 €)

vaša ušteda 220,00 kn – 29,20 €

4 mjeseca Total Fit paket = 1.040,00 kn (138,03 €)

#MrakPonuda2022 Total Fit paket 3+1 - cijena 780,00 kn (103,52 €)

vaša ušteda 260,00 kn – 34,51 €

4 mjeseca Slim paket

- analiza stanja i konzultacije jednokratno 200,00 kn (26,54€)

- savjetovanje o prehrani 4 mjeseca 1200,00 kn (159,27 €)

UKUPNO = 1.400,00 kn (185,81 €)

#MrakPonuda2022 Slim paket 3+1 - cijena 1.100,00 kn (146,00 €)

vaša ušteda 300,00 kn – 39,82 €

Fiksni tečaj konverzije - 7,53450

#MrakPonuda2022 ponuda vrijedi za sve uplate zaključno s 28.11.2022.

- **Platite 3 mjeseca, a 1 dobijete gratis. 25% popusta na paket vježbanja po izboru i/ili nutricionističkog praćenja/savjetovanja.** Svi vi kojima prethodna uplata još traje ne trebate brinuti da ćete nešto izgubiti. Uplatom ove ponude naše druženje će se nastaviti na prethodni datum isteka.
- **Vi birate koji paket vježbanja želite**, samo u živo ili s pristupom snimkama.
- **Slim paket** - Želite li korigirati tjelesnu težinu, smanjiti potkožno masno tkivo i promijeniti svoje prehrambene navike, možete odabrati suradnju s nutricionisticom i jednom zauvijek izgubiti višak kilograma koji predstavlja ne samo estetski, već i zdravstveni problem za organizam. Možda je ovo prava prilika da se posvetite sebi i uz kombinaciju vježbanja i kontrolirane prehrane postignete ono što već dulje vrijeme želite ili samostalno pokušavate.

POKLON BON

Uz svaki paket vježbanja 3+1 dobit ćete i poklon bon potpuno besplatno koji za predstojeće blagdane vi možete pokloniti vama dragoj vam osobi.

- Poklon bon podrazumijeva jednomjesečni Fit paket u vrijednosti 220,00 kn (29,20 €)
- Poklon bon možete pokloniti osobi koja nije nikad vježbala s nama online ili nije vježbala s nama dulje od godinu dana online ili u dvorani
- Bon je potrebno aktivirati najkasnije 15.01.2023. – osoba koja daruje javi nam ime, prezime, te e-mail osobe kojoj je bon darovan



INFORMACIJE O NAŠOJ STANDARDNOJ PONUDI

- **Treninzi u živo** (*live streaming*) – treninzi koji se provode uz konstantan nadzor trenerice prema dostupnom rasporedu – najmanje 6 treninga tjedno
- **Pristup snimkama treninga održanih u realnom vremenu** - svi koji su propustili odvjebati neki trening, a to žele, imaju pristup snimkama treninga održanih u posljednjih 7 dana ovisno o paketu vježbanja koji uzmete
- **Zbirka treninga** – pristup snimkama kontinuirano 24/7 cijelo vrijeme dok je aktivna nečija uplata. U ovoj velikoj Zbirci nalaze se raznovrsne snimke prije odrađenih treninga, ali i snimke posebno snimljenih treninga kojima se postiže bolje ostvarenje željenog cilja. Npr. netko voli vježbati trening na stepu jačeg intenziteta; netko drugi treba više vježbati ravnotežu; treća osoba ima problema s kralježnicom i ramenima pa su joj potrebni treninzi za rameni obruč i gotovo svakodnevne vježbe za trbuh i leđa
- **Individualizirani pristup** – upravo zbog korištenja dodatnih treninga iz Zbirke, u suradnji i konzultacijama s trenericom, može se lakše i bolje postići željeni cilj
- **Vikend program** – petkom i/ili subotom, 1x mjesečno ili po dogovoru besplatno za naše članove održavamo: radionice (edukativne treninge); predavanja o vježbanju, prehrani i zdravlju; online druženja uz mogućnost postavljanja pitanja trenerici i nutricionistici; druženja u živo uz hodaње na otvorenom ...
- **Pomoć i savjete nutricionistice** - pomoć pri korekciji (smanjenje ili povećanje) tjelesne težine, smanjenje masne mase tijela, povećanje mišićne mase i usvajanje boljih prehrambenih navika – Slim paket
- **Dostupnost edukativnih materijala i informacija**
- **Praćenje napretka naših vježbača/ica**
- **Naša stalna podrška, motivacija i pomoć** u održanju dobre forme, funkcionalnog tijela i pozitivne energije

NAŠA REDOVITA PONUDA PAKETA VJEŽBANJA I NUTRICIONISTIČKOG SAVJETOVANJA

Odaberite opciju koja odgovara baš vama

MJESEČNI PAKETI VJEŽBANJA

- | | |
|-------------|--|
| START PAKET | <ul style="list-style-type: none"> • Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu za 1 ili više mjeseci • SNIMKE - Nemate pristup snimkama • NAŠA PREPORUKA – za vas koji želite vježbati isključivo uz vodstvo trenerice i ne želite vježbati samostalno. |
|-------------|--|

Cijena Start paket	1 mjesec 180,00 kn (23,89 €)
--------------------	------------------------------

- | | |
|-----------|---|
| FIT PAKET | <ul style="list-style-type: none"> • Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu za 1 ili više mjeseci • SNIMKE – Automatski vam odobravamo pristup snimkama treninga koji se snimaju (ne snimaju se uvijek svi treninzi). Snimke su dostupne 7 dana. • NAŠA PREPORUKA – za vas koji želite vježbati uz vodstvo trenerice i/ili vježbati dodatne treninge održane proteklog tjedna u vrijeme koje vama odgovara. |
|-----------|---|

Cijena Fit paket	1 mjesec 220,00 kn (29,20 €)
------------------	------------------------------

- | | |
|-----------------|--|
| TOTAL FIT PAKET | <ul style="list-style-type: none"> • Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu za 1 ili više mjeseci • SNIMKE – Automatski vam odobravamo pristup snimkama treninga koji se snimaju (ne snimaju se uvijek svi treninzi). Snimke su dostupne 7 dana. • ZBIRKA TRENINGA – automatski pristup snimkama prije održanih i posebno snimljenih treninga – veliki fond ciljano snimljenih treninga dostupnih 24/7 • NAŠA PREPORUKA – za vas koji želite vježbati uz vodstvo trenerice i/ili odraditi dodatne treninge u svoje slobodno vrijeme. Odlično za sve koji žele vježbati i posebne treninge poput Step treninga, Treninga za ravnotežu, rameni pojas, snagu tricepsa, Izazovne treninge...koji nisu održani u realnom vremenu. |
|-----------------|--|

Cijena Total Fit paket	1 mjesec 260,00 kn (34,51 €)
------------------------	------------------------------

POJEDINAČNI TRENING

- | | |
|---|---|
| 60 minuta
35/40 minuta
15 minuta – gratis | <ul style="list-style-type: none"> • Pristup odabranim treninzima (1 ili više) koji se održavaju u realnom vremenu • SNIMKE - U slučaju da ne odvežbate odabrani trening, pošaljite nam zahtjev za pristup snimci tog treninga. Snimka je dostupna 7 dana (npr. trening od srijede do kraja utorka). Svi treninzi se ne snimaju pa unaprijed provjerite hoće li biti snimka tog treninga. • NAŠA PREPORUKA – za vas koji želite kontrolu nad svojim troškovima i pristup treninzima na tjednoj bazi • BONUS – bez obzira odaberete li 1 ili više treninga dobit ćete gratis pristup kratkom treningu Core Ekspres. Za ovaj trening neće biti pristup snimci. |
|---|---|

Cijena pojedinačnih treninga	1 trening 60 min – 30,00 kn (3,98 €) 1 trening 35/40 min – 25,00 kn (3,32 €)
------------------------------	---

SAVJETOVANJE O PREHRANI, PRAĆENJE I PODRŠKA

Postizanje dobre psihofizičke forme sinergija je odgovarajućih treninga i prehrane, te cjelokupne brige o svom zdravlju i načinu života

Analiza stanja i konzultacije jednokratno	- Konzultacije 1 na 1 – jednokratno - Analiza trenutnog stanja i navika - Analiza ukupnog kalorijskog unosa - Smjernice u potrošnji kalorija
Cijena	Analiza stanja - 100,00 kn (13,27 €) Konzultacije - 100,00 kn (13,27 €)
Savjetovanje o prehrani	- Opći plan prehrane usmjeren na kalorijski deficit ili opći plan prehrane usmjeren na individualne potrebe - Tijek prehrane kroz 4 tjedna - Individualiziran pristup - Podrška i motivacija
Savjetovanje	1 mjesec 300,00 kn (39,82 €)
SLIM PAKET	Analiza stanja + konzultacije jednokratno Savjetovanje o prehrani – mjesečno (1 ili više) - Konzultacije i analiza stanja plaćaju se samo jedanput prije započinjanja nutricionističkog vodstva - Slim paket se može uzeti samo za 1 mjesec – preporuka za one koji imaju do 5 kg viška - Oni koji imaju više od 5 kg viška i puno masnog tkiva preporučujemo najmanje 3 mjeseca nutricionističke podrške

- **PAUZA** - Mogućnost upisivanja pauze 1x unutar 1 mjeseca u najduljem trajanju od 15 dana. Pauza se najavljuje unaprijed i počinje teći od dana prijave. Važi samo za pakete vezane uz vježbanje.
- **UPLATA** – Ovisno koji paket odaberete, u opisu je potrebno napisati, Start paket/Fit paket/Total Fit paket/Slim paket
- Uplata počinje s danom uplate ili od datuma koji se navede i vrijedi 1 ili više mjeseci (ovisno o uplati). Npr. od 20.09.-19.10

Pridružite se našoj vježbačkoj zajednici i uživajte u svojoj dobroj formi!

Ako imate još neka dodatna pitanja možete se javiti na e-mail kintore@kintore.hr ili na WhatsApp 091/30 636 30 (Nataša).

Sve detalje možete pronaći i na našim web stranicama www.kintore.hr

S veseljem vas očekujemo 😊

KINTORE
FITTRENING

RASPORED ONLINE TRENINGA U REALNOM VREMENU

Vrijeme održavanja treninga	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK SUBOTA
18:00 - 19:00		PILATES (šifra 03) 60 minuta		PILATES (šifra 07) 60 minuta	RADIONICE PREDAVANJA DRUŽENJA PITANJA I ODGOVORI HODANJE
18:50 - 19:25	FOKUS NOGE & GUZA (šifra 01) 35 minuta				
19:10 – 19:45			FOKUS TRBUH & LEDA (šifra 05) 35 minuta	INTERVAL MIX CIJELO TIJELO (šifra 08) 35 minuta	
19:35 – 19:50	CORE EKSPRES 15 minuta GRATIS				• 1x mjesečno ili po dogovoru • trajanje varijabilno od 30 – 90 minuta • GRATIS za naše članove
20:00 – 21:00	TBT (šifra 02) 60 minuta		TBT (šifra 06) 60 minuta	BTLS (šifra 09) 60 minuta	
BTLS – Bedra-Trbuh-Ledra-Stražnjica TBT – Total Body Toning			Detaljnije o programima možete pronaći na našim web stranicama http://www.kintore.hr/Programi/programi.html		
UPDATE					
- POJEDINAČNI trening - prilikom uplate za pojedinačne treninge molimo da navedete šifru(e) treninga. Link za Core Ekspres dobivate gratis. - PAKETI mjesečnih uplata – dobivate linkove za pristup svim treninzima koji se održavaju tijekom tjedna do isteka vaše uplate.					
Zadržavamo pravo promjene rasporeda ovisno o situaciji i interesu pa je dobro pratiti naše FB i/ili WhatsApp grupe kao i web stranicu www.kintore.hr					

Uplate možete izvršiti direktno na naš račun, a ako nešto nije jasno, slobodno nam se javite.

PODACI ZA UPLATU:

Kintore, obrt za usluge, vl. Natalija Špehar
 10000 Zagreb, Trakošćanska 2
 Zagrebačka banka. IBAN: HR5923600001102810059

Svrha uplate: npr.

- Ime Prezime, BFMrak – naziv paketa (Start paket/Fit paket/Total Fit paket/Slim paket ili npr. Fit i Slim paket)

Poziv na broj: možete upisati datum uplate (2711-2022) ili ostaviti prazno

www.kintore.hr
 091/30 636 30
kintore@kintore.hr
kintore.info@gmail.com