



KINTORE
FITTRENING

**NAJBOLJI DAN ZA
VJEŽBANJE JE
SVAKI DAN!**





ZAŠTO VJEŽBATI ONLINE? PREDNOSTI VJEŽBANJA DOMA

- Možete izabrati odgovarajući program i trenera/icu bez obzira gdje živite
- Možete vježbati puno češće jer gubite manje vremena na odlazak i dolazak na trening
- Nemate problema s parkingom i lošim vremenskim uvjetima
- Puno vježbača/ica osjeća se opuštenije kad nisu izloženi tuđim pogledima
- Možete biti pod svojim tušem 5 minuta nakon treninga
- Stignete na trening i kad imate jako malu djecu jer ne trebate organizirati čuvanje
- Vaša obitelj vidi što je vama važno, a vaša djeca shvate da je vježbanje važan dio svakodnevice
- Možete vježbati i u staroj trenirci
- Kod vas doma se odvija normalan život dok vi vježbate
- Uglavnom je jeftinije
- Baš vam se sviđa!

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 & LEĐA (šifra 05) 35 minuta	INTERVAL MIX CIJELO TIJELO (šifra 08) 35 minuta	<ul style="list-style-type: none"> • 1x mjesečno ili po dogovoru • trajanje varijabilno od 30 – 90 minuta • GRATIS za naše članove
19:35 – 19:50	CORE EKSPRES 15 minuta GRATIS				
20:00 – 21:00	TBT (šifra 02) 60 minuta		TBT (šifra 06) 60 minuta	BTLS (šifra 09) 60 minuta	
BTLS – Bedra-Trbuh-Leđa-Stražnjica TBT – Total Body Toning			Detaljnije o programima možete pronaći na našim web stranicama http://www.kintore.hr/Programi/programi.html		
UPLATE <ul style="list-style-type: none"> • 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					



ONLINE GRUPNO VJEŽBANJE PRILAGOĐENO VAMA

- Koliko god trening bio visoko na listi nečijih prioriteta, ponekad je nemoguće odraditi željeni trening u realnom vremenu (*live streaming*) uz direktno vodstvo trenerice
- Kako bismo vam olakšali zadržavanje kontinuiteta u vježbanju, nudimo vam različite mogućnosti pristupa treninzima:
 - ✓ **Trening u realnom vremenu** (*live streaming*)
 - ✓ **Snimke održanih treninga** - dostupne 7 dana
 - ✓ **Zbirka treninga** - snimke prije održanih i posebno snimljenih, ciljanih treninga dostupne stalno, 24/7 do isteka vaše uplate
- Treninzi su raznovrsni, kraćeg i duljeg trajanja
- Mogu se kombinirati prema osobnim preferencijama i postavljenim ciljevima










NAŠA PONUDA ONLINE TRENINGA

ODABERITE OPCIJU KOJA ODGOVARA BAŠ VAMA

POJEDINAČNI TRENING	START PAKET	FIT PAKET	TOTAL FIT PAKET
<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 • UPLATA – u opisu je potrebno navesti šifru/e treninga koji želite vježbati • BONUS – bez obzira odaberete li 1 ili više treninga dobit ćete gratis pristup kratkom treningu Core Ekspres • Za ovaj trening ne možete dobiti pristup snimci. 	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu za 1 ili više mjeseci • SNIMKE – Odobravamo vam pristup snimkama treninga koji se snimaju (ne snimaju se uvijek svi treninzi) • Snimke su dostupne 7 dana • Pristup snimkama ne trebate posebno tražiti već ga automatski odobravamo do isteka vaše uplate • NAŠA PREPORUKA – za vas koji želite vježbati uz vodstvo trenerice i/ili vježbati dodatne treninge od proteklog tjedna u vrijeme koje vama odgovara. 	<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 održanih i snimljenih treninga u trajanju od 7 dana • ZBIRKA TRENINGA - Snimke prije održanih i posebno snimljenih, ciljanih treninga – veliki fond snimljenih treninga dostupnih 24/7 • Ne trebate posebno tražiti pristup već će vam pristup automatski odobravamo do isteka uplate • 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, ciljane treninge poput Step treninga, Treninga za ravnotežu, rameni pojas, snagu tricepsa, Izazovne treninge...koji nisu održani u realnom vremenu.
<p>1 trening 60 min - 30,00 kn (3,981 €) 1 trening 35/40 min - 25,00 kn (3,318 €)</p>	<p>1 mjesec 180,00 kn (23,89 €)</p>	<p>1 mjesec 220,00 kn (29,20 €)</p>	<p>1 mjesec 260,00 kn (34,51 €)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • PAUZA - Mogućnost upisivanja pauze 1x unutar 1 mjeseca u najduljem trajanju od 15 dana. • Pauza se najavljuje unaprijed i počinje teći od dana prijave. • UPLATA – Ovisno koji paket odaberete, u opisu je potrebno napisati, Start paket/Fit paket/Total Fit paket • Uplata počinje s danom uplate ili od datuma koji se navede i vrijedi 1 ili više mjeseci (ovisno o uplati). Npr. od 11.09.-10.10. 			

ZBIRKA TRENINGA

Mape Naziv ↑

 CILJANI TRENING	 EKSPRES TRENING - do 20 min...	 FOKUS TRENING - trbuh-leđa & ...
 INTERVALNI TRENING - do 45 ...	 MAKSI TRENING - od 45-70 min...	 SMS TRENING - Stabilnost-Mob...
 STEP TRENING	 TIP TOP FORMA - LJETO 2022	 UPUTE ZA PROVOĐENJE TRENI...

Zbirka treninga omogućava

- Kontinuirani pristup 24/7 velikom broju različitih treninga za vrijeme trajanja vaše uplate
- Lako snalaženje i odabir treninga koji želite vježbati
- Redovito dopunjavanje novim treninzima
- Sadrži snimke treninga koji su održani u realnom vremenu sa stvarnim vježbačima/cama
- Sadrži treninge koji su posebno snimljeni i nisu održani u realnom vremenu (npr. Step, SMS-Stabilnost-Mobilnost-Stretching, Ciljani treninzi...)



ALI, TO NIJE SVE... NUDIMO VAM I VIKEND PROGRAM GRATIS

VIKEND PROGRAM - 1x mjesečno petkom i/ili subotom

- RADIONICE – edukativni treninzi
- PREDAVANJA – o vježbanju, prehrani i zdravlju
- DRUŽENJA + PITANJA TRENERICI
- HODANJE na otvorenom
- ...
- Tijekom cijelog zajedničkog vježbanja i druženja imate našu stalnu podršku, motivaciju i pomoć u održanju dobre forme, funkcionalnog tijela i pozitivne energije
- Pristup WhatsApp i FB grupi

SLIM PAKET

Biti fit nije jednostavno, ali je moguće bez obzira na godine i/ili vaše trenutno stanje. Postizanje dobre psihofizičke forme sinergija je odgovarajućih treninga i prehrane, te cjelokupne brige o svom zdravlju i načinu života.

ŽELITE LI

- Smršaviti i smanjiti potkožno masno tkivo
- Jest i kvalitetnije i bolje, primjereno vašim potrebama
- Individualni plan prehrane
- Povećati razinu energije
- Očuvati i poboljšati zdravlje
- Odabrati prave dodatke prehrani
- Usvojiti zdrave prehrambene navike
- Podršku, motivaciju i savjetovanje

Možete odabrati stručnu pomoć nutricioniste

ANALIZA STANJA I KONZULTACIJE jednokratno

SAVJETOVANJE O PREHRANI mjesečno

- Konzultacije 1 na 1 – jednokratno
- Analiza trenutnog stanja i navika
- Analiza ukupnog kalorijskog unosa
- Smjernice u potrošnji kalorija

- 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

Analiza stanja 100,00 kn (13,27 €)
Konzultacije 100,00 kn (13,27 €)

Savjetovanje o prehrani 300,00 kn (39,82 €)

CJENIK

USLUGA	Cijena kn	Cijena €	Opis usluge
1 trening 60 minuta	30,00	3,98	1 trening u trajanju od 60 minuta prema svom izboru – u opisu plaćanja potrebno je upisati šifru/e treninga (šifre treninga vidljive u rasporedu)
1 trening 35/40 minuta	25,00	3,32	1 trening u trajanju od 35/40 minuta prema svom izboru – u opisu plaćanja potrebno je upisati šifru/e treninga (šifre treninga vidljive u rasporedu)
Start paket – 1 mjesec	180,00	23,89	Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu do isteka uplate.
Fit paket – 1 mjesec	220,00	29,20	Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu + pristup snimkama snimljenih treninga u trajanju od 7 dana do isteka uplate.
Total fit paket – 1 mjesec	260,00	34,51	Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu. Pristup snimkama snimljenih treninga u trajanju od 7 dana. Pristup Zbirci treninga 24/7 do isteka uplate.
Slim paket – savjetovanje o prehrani – 1 mjesec	300,00	39,82	Savjetovanje o prehrani: Opći plan prehrane usmjeren na kalorijski deficit; Tijek prehrane kroz 4 tjedna; Individualiziran pristup; Podrška i motivacija – do isteka uplate.
Konzultacije - jednokratno	100,00	13,27	Uplata za konzultacije povezano s uslugama koje se provode.
Analiza stanja - jednokratno	100,00	13,27	Uplata za analizu stanja povezano s uslugama koje se provode.
Testiranje - jednokratno	100,00	13,27	Uplata za testiranje povezano s uslugama koje se provode.

Fiksni tečaj konverzije 1 € = 7,53450 kn



VJEŽBANJE KORIŠTENJEM ZOOM PLATFORME

- Trening u živo (*live streaming*) održava se preko Zoom platforme (Zoom je besplatan i jednostavan za korištenje)
- Preporučamo da prije prvog sata instalirate aplikaciju na uređaj preko kojeg ćete pristupati treningu
- Ako još niste koristili Zoom aplikaciju i trebate malu pomoć kako je preuzeti, pripremili smo kratke upute u PDF formatu koje možete pronaći na našim web stranicama kao i ostala uputstva kako se provodi online trening
<http://www.kintore.hr/info/zoom.html>
- Pristup treningu omogućavamo 5 min prije početka treninga koji počinje točno na vrijeme
- Ako je ikako moguće, upalite kameru kako bismo vas mogli vidjeti i, ako je potrebno, korigirati u izvođenju vježbi
- Ako slučajno zakasnite, molimo da pristupite treningu s isključenim mikrofonom



SNIMANJE TRENINGA

- Treninge snimamo kako biste mogli, ako to želite, dobiti pristup snimkama treninga
- Pristup snimljenim treninzima možete dobiti najranije tijekom sljedećeg dana
- Snimke tih treninga dostupne su 7 dana (npr. trening od četvrtka do sljedeće srijede u 23:59)
- Tijekom snimanja, snima se samo voditeljica jer poštujemo vašu privatnost. To se postiže tako da samo voditeljica ostavi upaljeni mikrofoni, a sve vaše mikrofone isključimo (stavimo na *mute*) prije početka snimanja
- Kad se snimanje treninga pokrene, onda svi sudionici trebaju dati svoj pristanak za snimanje (jedan klik)
- Na kraju sata postupak je obrnut. Prvo se zaustavi snimanje, a tek nakon toga se svima uključe mikrofoni
- Zadržavamo pravo da ne snimamo sve treninge
- Moguće je da snimanje ne uspije te unaprijed zahvaljujemo na razumijevanju



KAKO SE MOŽETE UKLJUČITI? ISPROBAJTE BESPLATNO

- Ako do sad niste vježbali s nama, imate pravo na jedan besplatni, probni trening prema svom odabiru
- Javite se preko WhatsApp-a na 091/30 636 30 (Nataša) ili e-mail-a kintore@kintore.hr i zatražite link za probni trening koji ste odabrali
- Navedite šifru programa i datum kad biste željeli napraviti probu
- Povratno ćete dobiti link za odabrani trening



NAČIN PLAĆANJA I PROCEDURA ZA DOBIVANJE LINKOVA ZA TRENING

- Plaćanje može biti pojedinačno (za samo 1 ili više treninga) ili uzimate određeni paket koji vrijedi za 1 ili više mjeseci
- **Pojedinačni trening** - Odabir treninga (šifre) vrši se za nadolazeći tjedan tako da iz tjedna u tjedan možete birati različite treninge. Molimo da zahtjeve za linkove šaljete najkasnije do ponedjeljka u 10:00 za tekući tjedan. Šifre programa vidljive su u rasporedu.
- **Paketi Start/Fit/Total Fit ili Slim** – uplate vrijede 1 ili više mjeseci, a uplata se računa od datuma s kojim se počinje ili prema dogovoru. Mjesečna uplata vrijedi od npr. 11.09.-10.10. Molimo da uplate obnavljate na vrijeme kako biste zadržali kontinuitet vježbanja i pristupa snimkama.
- Uplata se obavlja direktno na naš račun, a mi vam povratno šaljemo račun i linkove za odabrane treninge. Linkove šaljemo na tjednoj bazi ponedjeljkom
- U opisu plaćanja navodi se ime i prezime osobe koja će vježbati i šifre programa za pojedinačne treninge ili naziv paketa za mjesečne uplate



KONTAKT, NAČIN KOMUNIKACIJE, LINKOVI

- Najjednostavniji i najbrži način komunikacije su e-mail i WhatsApp
- ❖ e-mail kintore@kintore.hr
- ❖ WhatsApp 091/30 636 30 (Nataša)
- Imamo i WhatsApp grupu kojoj pristupate dobrovoljno i u koju najprije javljamo sve važne informacije
- U toj grupi i vi možete objavljivati, ali ako se nešto tiče samo vas molimo da onda pišete privatnu poruku Nataši
- Linkove za treninge dobivate na svoj e-mail ili im pristupate preko google drivea (odobrenje dajemo za vašu e-mail adresu)
- Linkove za pristup treninzima šaljemo na tjednoj bazi (ponedjeljkom) za tekući tjedan



UPLATE, RAČUN, PRAVILA PRIVATNOSTI

- Nije moguć povrat uplate ako se trening ne iskoristi niti se može prenijeti na drugu osobu bez prethodnog dogovora s nama
- Za izvršenu uplatu, račun šaljemo e-mail-om
- Možete zatražiti pristup snimci treninga koji ćemo odobriti tijekom sljedećeg dana ako se ta opcija nalazi u vašoj opciji uplate. Ne snimamo sve treninge pa se unaprijed o tome informirajte
- Molimo da link(ove) koje vam pošaljemo za sudjelovanje na treningu ne dijelite s drugim osobama niti da na jednom treningu u vašem prostoru sudjeluje više osoba
- Vaše podatke ne dijelimo i ne dajemo na uvid trećim osobama, vaša privatnost nam je važna. Naš Pravilnik o zaštiti osobnih podataka možete pročitati na <http://www.kintore.hr/info/privatnost.html>
- Prvom uplatom pristajete na naš Pravilnik o pravima, obavezama i uvjetima poslovanja koji je dostupan na ovom linku <http://www.kintore.hr/info/pravilnik.html>



PODACI ZA UPLATU

Kintore, obrt za usluge, vl. Natalija Špehar

10000 Zagreb, Trakošćanska 2

Zagrebačka banka. IBAN: HR5923600001102810059

Svrha uplate: Ime Prezime, šifra(e) programa i/ili IME paketa
(npr. Marica Marić, šifre: 01,05,07,08 ili Fit paket

Poziv na broj: možete upisati datum uplate ili ostaviti prazno



REKVIZITI POTREBNI ZA SAT

- Potrebna vam je **prostirka, ručnik i bočica s vodom** svaki sat
- Ovisno o treningu možemo trebati:
 - **Bučice od 1 – 2 kg** (ovisno o vašim mogućnostima) - možete napuniti dvije bočice s vodom (kupovina u sportskim dućanima je od 35,00 – 100,00 kn)
 - **Štap duljine cca. 1 m** – možete koristiti kišobran, dršku od metle ili kupite štap. Najbolje obični, drveni (Bauhaus ili plac s drvenim stvarima – cijena cca. 10,00 – 20,00 kn)
 - **Krpice** – 2 stare krpe/komadi ručnika/stare kape – važno je da se dobro kliže po parketu, pločicama... U sportskim dućanima se prodaje kao slider ili glider (cca. 70,00 – 150,00 kn)
 - **Elastične trake** – dobro se mogu iskoristiti hulahopke
 - **Loptice (soft) – mekane loptice** – mogu se iskoristiti manje lopte na napuhavanje ili neki mekši jastučići. Cijena u dućanima oko 30,00 - 40,00 kn



OSMJEH NA KRAJU

- Mi smatramo da vježbanje treba biti zabavno, učinkovito, primjereno vama i vašim potrebama. Treba povećati razinu pozitivne energije i pomoći da postignete zacrtane ciljeve
- Redovito vježbanje pomaže u očuvanju psihofizičkog zdravlja, poboljšava kvalitetu spavanja i smanjuje stres
- Drago nam je da ste odlučili vježbati s nama. Nadamo se da ćemo zajedno uspješno prolaziti kroz treninge i pomoći vam da poboljšate svoju formu
- Ako imate bilo kakvih pitanja, slobodno nam se obratite
- Nadamo se da ćete se poslije treninga osjećati dobro i završiti sat s osmijehom
- Ako smatrate da su naši treninzi kvalitetni, slobodno nas preporučite osobama do kojih vam je stalo.



OSTANIMO U KONTAKTU PRIDRUŽITE SE NAŠIM GRUPAMA



WhatsApp grupa KintoreFit online trening

Dajemo osnovne informacije o trenutnom održavanju treninga

<https://chat.whatsapp.com/HJMgr4N3HPfKH2cS13xPle>



WhatsApp grupa Biti FIT s 35+

Grupa za sve koji žele podijeliti nešto šale, informacija i ideja o vježbanju i prehrani

<https://chat.whatsapp.com/DAiVVI3Hkhn3JkFF4ShR8v>



FB stranica KintoreFit

<https://www.facebook.com/kintorefit>



FB grupa KintoreFit online trening

<https://www.facebook.com/groups/3771850759532218>

DOBRA FORMA NIJE SLUČAJNOST



KINTORE, obrt za usluge



091/30 636 30



kintore@kintore.hr; kintore.info@gmail.com



www.kintore.hr