

PONUDA 3+1 gratis

#BezBrige

Plati 3, a bezbrižno koristi 4 mjeseca
Izaberite paket po svojoj želji



Veliki broj naših članica i članova redovito vježba s nama u kontinuitetu već dulji niz godina. Zahvalni smo i veseli što prepoznajete naše znanje, stručnost i entuzijazam. Nadamo se da i dalje nastavljate trenirati s nama.

Znamo da je novi/ponovni početak ponekad težak. Svaki dan se može naći nova isprika za odgađanje. Međutim, trebamo biti svjesni da je našem tijelu i psihofizičkoj formi svaki dan neaktivnosti korak unazad.

Pad forme započinje već nakon 2 tjedna pauziranja. Donesite odluku da ćete se pokrenuti što prije - ne sutra ili sljedeći ponedjeljak, već danas.

Naša misija je pomoći vam u postizanju funkcionalnog tijela i dobre psihofizičke forme. Uz naše raznovrsne treninge poboljšajte cjelokupno stanje organizma, oblikujte tijelo, smanjite potkožno masno tkivo, učvrstite mišiće, povećajte pokretljivost zglobova i kralježnice, poboljšajte ravnotežu, osjećajte se bolje, smanjite stres, poboljšajte razinu energije i kvalitetu spavanja.

Želite li korigirati tjelesnu težinu 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.

Protekle dvije godine provođenja online treninga povećale su naše iskustvo u ovom načinu vježbanja. Trudimo se da naša ponuda raste i sve više bude prilagođena vašim potrebama, individualnim i specifičnim zahtjevima, te postizanju raznovrsnih ciljeva.

Slušajući vaše komentare i povratne informacije koje su nam u velikoj mjeri pomogle, oblikovali smo pakete vježbanja i prehrane koje vam nudimo od ove sezone. Nadamo se da ćete biti još zadovoljniji.

U novoj sezoni vam nudimo:

- **Treninge u živo** (*live streaming*) uz konstantan nadzor trenerice prema dostupnom rasporedu – najmanje 6 treninga tjedno
- **Pristup snimkama treninga** u periodu od 7 dana koji su odrađeni u realnom vremenu – za sve koji su propustili odvjebati neki trening
- **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 ćemo održavati: radionice (edukativne treninge); predavanja o vježbanju, prehrani i zdravlju; online druženja uz mogućnost postavljanja pitanja trenerici i nutricionistici; druženja u živo uz hodanje 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
- **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 ONLINE TRENINGA

Odaberite opciju koja odgovara baš vama

MJESEČNI PAKETI

START PAKET

- 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

- 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

- 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 €)

- **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/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

POJEDINAČNI TRENING

60 minuta
35/40 minuta
15 minuta – gratis

- 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 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 €)

NAŠA REDOVITA PONUDA SAVJETOVANJA O PREHRANI

**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

Cijena
Savjetovanja

1 mjesec 300,00 kn (39,82 €)

SLIM PAKET

**Analiza stanja + konzultacije jednokratno
Savjetovanje o prehrani – mjesečno (1 ili više)**

PONUDA 3+1 gratis

#BezBrige

Plati 3, a bezbrižno vježbaj 4 mjeseca

Ponuda vrijedi za sve pakete u ponudi – vježbanje i/ili prehrana

Ponuda #BezBrige podrazumijeva 4 mjeseca bezbrižnog online vježbanja i/ili savjetovanja o prehrani za cijenu tromjesečne članarine - plati 3, koristi 4 mjeseca.

#BezBrige ponuda paketa

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

#BezBrige Start paket ponuda - cijena **540,00 kn (71,67 €)**

vaša ušteda 180,00 kn – 23,89 €

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

#BezBrige Fit paket ponuda - cijena **660,00 kn (87,60 €)**

vaša ušteda 220,00 kn – 29,20 €

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

#BezBrige Total Fit ponuda - 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 €~~)

#BezBrige Slim paket ponuda - cijena **1.100,00 kn (146,00 €)**

vaša ušteda Savjetovanje o prehrani 300,00 kn – 39,82 €

Fiksni tečaj konverzije - 7,53450

#BezBrige ponuda vrijedi za sve uplate zaključno s 30.09.2022.

Raspored treninga u živo dostupan je na kraju ovog dokumenta i na našim web stranicama www.kintore.hr

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

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	
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-Leđa-Stražnjica TBT – Total Body <u>Toning</u>			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					

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

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, BezBrige – naziv paketa (Start paket/Fit paket/Total Fit paket/Slim paket ili npr. Fit i Slim paket)

Poziv na broj: možete upisati datum uplate (2009-2022) ili ostaviti prazno

S veseljem vas očekujemo 😊

Vaš KintoreFIT tim