

# Fitness Klub Millennium

Trening, druženje i zabava uz najbolji fitness u gradu  
Fitness Centar Millennium

## Body Building

Program je pre svega namenjen onima koji žele da povećaju mišićnu masu, snagu i poboljšaju svoj fizički izgled i opšte stanje organizma. Trening se izvodi na TEHNOGYM spravama najnovije generacije uz stručni nadzor i savete instruktora.

## Cardio

Specifičan program koji se sprovodi koji se sprovodi na TEHNOGYM kardio mašinama uz strogu kontrolu srčane frekvencije, ili pulsa, kao najboljeg pokazatelja fizičke radne sposobnosti organizma. Ovim programom prvenstveno se utiče na poboljšanje moći kardiovaskularnog sistema kao najbolje vrste „životnog osiguranja“...

## Individualni trening

Takozvani trening 1 na 1 uz stručno vođstvo instruktora. Obezbedite sebi trening prilagođen isključivo Vačim potrebama i mogućnostima, u terminima koji Vama odgovaraju.

## Sauna

Sauna je odličan način za relaksaciju nakon vežbanja, eliminaciju toksina putem znojenja, poboljšanje cirkulacije, redukciju telesne mase i popravljjanje opšteg zdravstvenog stanja.

## Kick aerobic

Brzo i efikasno sagorevanje kalorija i oblikovanje tela; Kombinacija aerobika i udaraca borilačkih veština, kik boksa, karatea; Energičan i intezivan trening obezbeđuje dobro stanje tela i duha; Dođite, probajte i uverite se sami da pored dobrog vežbanja nudimo druženje i dobru zabavu po ceni od 1500, 00 dinara mesечно.

Grupni programi	ponedeljak	utorak	sreda	četvrtak	petak	subota
Kick aerobic		19h – 20h		19h – 20h		16h – 17h
Cheerleaders Dance	20h – 21h 21h – 22h		20h – 21h 21h – 22h		20h – 21h	
MMA Fight (aerobik sala)	18:30h - 19:30h		18:30h - 19:30h		18:30h - 19:30h	

Ostale usluge možete koristiti u neodređenim terminima