



PilatesYoga

športsko rekreacijski program za tvrtke

Zbog izuzetnih učinaka vježbanja našeg športsko rekreacijskog programa, Pilates YOGA vrlo je atraktivna za sve zaposlene ljude. Naime, sve više tvrtki na području grada Zagreba u cijelosti plaća (ili u većem dijelu participira) svojim zaposlenicima rekreativne programe vježbanja (nogomet, badminton, aerobik, yogu, pilates,...).

Slijedeći moderne zapadne trendove te prepoznavajući vlastiti interes, tvrtke kroz osiguravanje besplatnog pohađanja takvih programa za svoje zaposlenike potiču osjećaj zadovoljstva i lojalnosti kod zaposlenika.

Pilates YOGA program

- moderan oblik športsko rekreativne Yoge s elementima klasičnih Pilates vježbi na prostirki
- praktične tehnike disanja i energiziranja, primjenjive u svakodnevnim stresnim situacijama
- posebna tehnika vođenog upuštanja uz glazbu (Relaxing) na kraju svakog vježbanja
- upotreba prirodnih eteričnih ulja u prostoru za vježbanje

Yoga vježbe će vratiti tijelu energiju, potaknuti čišćenje od toksina i nagomilanog stresa te povećati opću snagu, gipkost i pokretljivost. Yoga ublažava određene tegobe kao što su PMS, depresija, glavobolja, problemi s kralježnicom i probavom. Pilates vježbe ojačat će i oblikovati tijelo, posebno područje trbuha, stražnjice i donjega dijela leđa. Ostvarit će se bolja koordinacija i sklad pokreta; povećat će se izdržljivost i dobiti više snage za ostale aktivnosti. Program je otvoren za sve, bez obzira na dob, spol, kondiciju i prethodno iskustvo...

Učinci vježbanja Pilates YOGE

- povećanje energetskog stanja i produktivnosti
- poboljšanje koncentracije i pamćenja
- povećanje sigurnosti i samosvijesti
- povećanje otpornosti na stres
- povećanje izdržljivosti
- smanjenje i potpuno reduciranje bolova u leđima i kralježnici
- poboljšanje zdravstvenog stanja i tjelesne kondicije
- smanjenje broja radnika na bolovanju, što ujedno znači i smanjenje cjelokupnih troškova poslovanja
- bolja tjelesna koordinacija
- jačanje i oblikovanje tijela (trbuh, stražnjica, leđa, noge...)
- čišćenje tijela od toksina
- ovladavanje negativnim emocijama (tuga, ljutnja, bijes, strah, trema...)
- pomlađivanje tijela i uma

Prednosti Pilates YOGE u odnosu na ostale športsko rekreativne programe

Pilates YOGA tretira ljudski organizam kao nerazdvojnu cjelinu fizičkog i psihičkog (postiže se ravnoteža tijela i uma), dok se većina ostalih programa vježbanja temelji samo na jačanju pojedinih dijelova tijela.

Vježbajući Pilates YOGU:

- postiže se čvršća muskulatura tijela
- izbjegava se oštećenje mišića i ligamenata
- Pilates YOGU mogu koristiti sve dobne skupine bez obzira na stupanj tjelesne pripremljenosti
- pristup je individualan te uključuje i posebnu pažnju instruktora
- razvija se svijest o tijelu, što će pomoći da se polaznici osjećaju bolje i lakše se nose sa stresom

Centar za rekreaciju Zagreb

Zagreb • Ilica 44 • www.PilatesYOGA.hr • E-mail: info@PilatesYOGA.hr • Tel. 098/664-788

Centar za rekreaciju Zagreb

Centar za rekreaciju Zagreb je športsko rekreacijska udruga čiji je cilj promoviranje zdravog načina života te poticanje redovitog rekreativnog vježbanja radi očuvanja osobnog zdravlja te psihofizičkog stanja općenito. Na području Hrvatske Centar djeluje više od 7 godina. Član je [Hrvatskog saveza za športsku rekreaciju](#) „Šport za sve“, a kroz usklađivanje programa prema europskim normama Centar postaje ravnopravna članica [European Fitness Centre Association](#).

Jedini smo športsko rekreacijski program u Hrvatskoj koji ima vježbe i na DVD-u. **Yoga i Pilates DVD** je nastao kao plod dugotrajnog rada naših instruktorica i vanjskih suradnika. DVD sadrži posebno kombinirane setove (čak 287 kombinacija). Prema dostupnim informacijama, DVD je po količini različitih setova br. 1 u svijetu (među svim DVD-ima koji sadrže bilo kakav oblik sportske i rekreativne tjelovježbe). Direktor producentske kuće MedVid, izjavio je za medije: „Ovo je definitivno najkompleksniji DVD u svim kategorijama, ikada načinjen u Hrvatskoj.“

Cijene, lokacije...

- **učestalost vježbanja:** 2 x tjedno (ukupno 8-10 puta mjesečno)
- **trajanje pojedinog „sata“:** 75 minuta
- **puna mjesečna cijena:** 275-300 Kn po polazniku (ovisno o broju polaznika)

Travno / Dugave / Slobošćina (Božidara Magovca 10)	svaki PON i SRI u 19:00 i 20:30 sati
Savski gaj / Siget / Trnsko / Trokut / Remetinec (Trg Dž. Nehrua 34)	svaki UTO i ČET u 18:30 i u 20:00 sati
Mlinovi / Šestine / Prekrižje / Mihaljevac (Podrebernica 15, Mlinovi)	svaki PON i ČET u 18:00 sati
Gračani / Mihaljevac / Markuševac (Gračani 9A)	svaki PON i ČET u 20:00 sati
Maksimiri / Bukovac / Dubrava / Ravnice / Volovčica / Borongaj (A. Augustinčića 4)	svaki PON i SRI u 18:30 i 20:00 sati
Rudeš / Vrbani (Ratarska 5)	svaki PON i ČET u 18:30 i 20:00 sati
Kruga / Vukovarska/Trnje/Njivice (Kruge 3)	Svaki UTO i ČET u 17:45 sati
Centar (Šubićeva 12a)	svaki PON i ČET u 18:30 i 20:00 sati

* nove lokacije u pripremi

Reference

Tvrtke koje su nam ukazale povjerenje:

- T-mobile d.o.o.
- Hrvatska poštanska banka d.d.
- Ledo d.d.
- Lura d.d.
- H1 Telekom
- Aromavita akademija
- Grafički mozaik d.o.o.
- Rox d.o.o.
- M – Media d.o.o. i mnogi drugi.

Više o našem programu možete saznati na www.PilatesYOGA.hr

Za sve dodatne informacije stojimo Vam na usluzi.

Srdačan pozdrav,

Atila Seke, prof. Koordinator programa



Reg. broj 21006946 • OIB 43743730054 • MB 2545080 • NKD 2002–92622
Žiro račun 2340009-1110397125 (Privredna Banka Zagreb d.d.)