



CENTAR ZA
GRUPNE
FITNES
PROGRAME

**DOBRA FORMA NIJE
SLUČAJNOST,
A NAJBOLJI DAN ZA
VJEŽBANJE JE
SVAKI DAN!**



NAŠE PROGRAME PROVODIMO U DVORANI I ONLINE

DVORANA

- BPM centar za grupne fitnes programe
- Zagreb, Selska cesta 119
- Dvorana Privatne gimnazije i ekonomske škole K. Zrinski
- Vježbamo od 18:00 - 22:00
- Raznovrsni programi – više pročitajte na <http://www.bpm.hr/programi/programi.html>
- bpm@bpm.hr
- 091/30 636 30 (Nataša)
- Moguća kombinacija vježbanja u dvorani i online

ONLINE

- KintoreFIT online trening
- Trening u realnom vremenu preko Zoom aplikacije
- Mogućnost dobivanja snimki pojedinih treninga
- Vježbamo radnim danima u večernjim satima
- Raznovrsni programi – više pročitajte na <http://www.kintore.hr/Programi/programi.html>
- kintore@kintore.hr
- 091/30 636 30 (Nataša)
- Moguća kombinacija vježbanja u dvorani i online



KAKO SE MOŽETE UKLJUČITI? ISPROBAJTE BESPLATNO

- 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 ili bpm@bpm.hr
- Navedite datum kad želite iskoristiti probni trening i jel to dvorana ili online
- Povratno ćemo vam javiti jel ima mjesta u željenom terminu ili ćemo vam poslati link ako želite isprobati online treninge

RASPORED TRENINGA U DVORANI

Vrijeme održavanja treninga	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
18:00 – 18:55	BTLS		BTLS		
19:00 – 19:55	PILATES	STEP & SLIM	PILATES	STEP	TBC
20:00 – 20:55	TOTAL FIT	BTLS	TOTAL FIT	BTLS	BTLS
21:00 – 21:55	BTLS		BTLS		
BTLS – Bedra-Trbuh-Leđa-Stražnjica TBC – Total Body Conditioning			Detaljnije o programima možete pronaći na našim web stranicama http://www.bpm.hr/programi/programi.html		
Zadržavamo pravo promjene rasporeda ovisno o situaciji pa je dobro pratiti naše FB i/ili WhatsApp grupe kao i web stranicu www.bpm.hr					

RASPORED ONLINE TRENINGA

žuto obojani treninzi još nisu aktivni

Vrijeme održavanja treninga	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
18:45 - 19:20		CARDIO DANCE (šifra 03) 35 minuta		FOKUS TRBUH & LEĐA (šifra 07) 35 minuta	INTERVAL MIX (šifra 9) 35 minuta
19:30 - 20:30		PILATES (šifra 04) 60 minuta		PILATES (šifra 08) 60 minuta	BTLS (šifra 10) 60 minuta
19:10 - 19:45	FOKUS TRBUH & LEĐA (šifra 01) 35 minuta		FOKUS NOGE & GUZA (šifra 05) 35 minuta		
20:00 – 21:00	TBT (šifra 02) 60 minuta		TBT (šifra 06) 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		
ŠIFRE ZA TJEDNE I MJESEČNE UPLATE: W1 - 1 tjedan (od ponedjeljka do nedjelje), NEOGRANIČENO - svi treninzi M1 - 1 mjesec (od datuma do datuma), NEOGRANIČENO - svi treninzi M1-2x - 1 mjesec (od datuma do datuma, npr. od 08.10.-07.11.) 2x tjedno – Za svaki tjedan moguće je odabrati druge šifre M1-3x - 1 mjesec (od datuma do datuma, npr. od 08.10.-07.11.) 3x tjedno – Za svaki tjedan moguće je odabrati druge šifre M3 - 3 mjeseca (od datuma do datuma, npr. od 15.09.-14.12.), NEOGRANIČENO - svi treninzi					
Zadržavamo pravo promjene rasporeda ovisno o situaciji pa je dobro pratiti naše FB i/ili WhatsApp grupe kao i web stranicu www.kintore.hr					



NAČIN PLAĆANJA

- Plaćanje može biti pojedinačno, za samo 1 trening, više treninga, tjedno, mjesečno, višemjesečno
- Uplata se može izvršiti gotovinom u prostorima centra, ali obzirom na trenutne okolnosti, preferiramo uplatu direktno na naš račun, a U opisu plaćanja navodi se ime i prezime osobe koja će vježbati i šifre programa koje ste odabrali za taj tjedan (Šifre za uplatu i broj računa vidljivi su na sljedećim slajdovima)
- Ako želite vježbati online, dobit ćete linkove za odabrane treninge
- Potvrda o uplati za nadolazeći tjedan/mjesec s navedenom šifrom šalje se na e-mail kintore@kintore.hr ili na WhatsApp 091/30 636 30 (Nataša)
- Potvrde o uplati molimo da šaljete najkasnije do 10:00 prijepodne kako bi vam uplata vrijedila od tog dana



TRENING, RAČUN I PRAVILA PRIVATNOSTI

- Za vaše uplate preko našeg računa dobit ćete povratno račun i potvrdu do kad vrijedi vaša uplata
- Možete navesti želite li da vam račun (i linkove za online treninge) šaljemo na vaš e-mail ili WhatsApp
- Nije moguć povrat uplate ako se trening ne iskoristi niti se može prenijeti na drugu osobu bez prethodnog dogovora s nama
- 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

(npr. Marica Marić, DM-2x, od 10.09.2021.)

Poziv na broj: možete upisati datum uplate (1009-2021) ili ostaviti prazno

CJENIK ZA TRENINGE U DVORANI

ČLANARINA PLAĆENA ZA DVORANU MOŽE SE KORISTITI I ZA ONLINE TRENINGE

TJEDNE ČLANARINE		MJESEČNE ČLANARINE		PLAN PREHRANE
USLUGA (šifra u zagradi)	Cijena	USLUGA (šifra u zagradi)	Cijena	300,00 kn
(1T) - 1 trening 60 minuta	40,00	(DM1-2x) - 1 mjesec 2x tjedno	240,00	<ul style="list-style-type: none">• Opći plan prehrane usmjeren na kalorijski deficit• Zoom edukacija – grupna• Tijek prehrane kroz 4 tjedna - e-Priručnik• Analiza ukupnog kalorijskog unosa• Smjernice u potrošnji kalorija• Konzultacije 1 na 1 – jednokratno Preporuča se svima koji imaju 2-5 kg viška, žele naučiti više o prehrani, kalorijskom deficitu i zdravim prehrambenim navikama. Dobar izbor za sve koji već redovito treniraju, ali žele poboljšati cjelokupno stanje organizma i pozitivno djelovati na svoje zdravlje
(W1) - 1 tjedan neograničeno	100,00	(DM1-3x) - 1 mjesec 3x tjedno	290,00	
		(DM1) - 1 mjesec neograničeno	320,00	
		(DM3) - 3 mjeseca neograničeno	900,00	
NAPOMENA Članarine za dvoranu mogu se koristiti i za vježbanje online u realnom vremenu Raspored dostupan na ww.kintore.hr i na www.bpm.hr				

CJENIK ZA ONLINE TRENINGE

TJEDNE ČLANARINE		MJESEČNE ČLANARINE		PLAN PREHRANE
USLUGA (šifra u zagradi) Šifra se upisuje po treninzima vidljivo u rasporedu	Cijena	USLUGA (šifra u zagradi)	Cijena	300,00 kn
1 trening 60 minuta – upišite šifru	25,00	(M1-2x) - 1 mjesec 2x tjedno	160,00	<ul style="list-style-type: none"> • Opći plan prehrane usmjeren na kalorijski deficit • Zoom edukacija – grupna • Tijek prehrane kroz 4 tjedna - e-Priručnik • Analiza ukupnog kalorijskog unosa • Smjernice u potrošnji kalorija • Konzultacije 1 na 1 – jednokratno <p>Preporuča se svima koji imaju 2-5 kg viška, žele naučiti više o prehrani, kalorijskom deficitu i zdravim prehrambenim navikama.</p> <p>Dobar izbor za sve koji već redovito treniraju, ali žele poboljšati cjelokupno stanje organizma i pozitivno djelovati na svoje zdravlje</p>
1 trening 35 minuta – upišite šifru	20,00	(M1-3x) - 1 mjesec 3x tjedno	240,00	
2 treninga isti dan – upišite šifru	35,00	(M1) - 1 mjesec neograničeno	320,00	
(W1) – 1 tjedan neograničeno	100,00	(M3) - 3 mjeseca neograničeno	900,00	
<p>NAPOMENA Tjedne i mjesečne neograničene članarine (1 i 3 mjeseca) se mogu koristiti i za vježbanje u dvorani Zagreb, Selska cesta 119, BPM centar za grupne fitness programe – www.bpm.hr</p>				

KintoreFIT Start paket SFS 35+

<h2>Slim, Fit & Shape 35+</h2>	<p>Iskoristite 1 mjesec gratis za uplate do 10.09.2021.</p>
<p>Ako ste zaposlena žena 35+ i želite u 12 tjedana postići rezultate koje već dugo priželjkujete bez promašenih dijeta i neodgovarajućih treninga, pridružite nam se i započnite svoju transformaciju na jednostavan i učinkovit način.</p>	<p>Minimalno 3 mjeseca Start paket SFS 35+ uključuje</p>
<p>ŽELITE LI</p> <ul style="list-style-type: none">• Poboljšati kondiciju• Smršaviti više od 5 kg i smanjiti potkožno masno tkivo• Učvrstiti i oblikovati mišiće cijelog tijela• Povećati pokretljivost zglobova, mobilnost i stabilnost tijela• Reducirati bolove u leđima i zglobovima• Povećati razinu energije i smanjiti stres• Očuvati i poboljšati zdravlje• Funkcionalno tijelo u kojem se osjećate zadovoljno i dobro?	<ul style="list-style-type: none">• Analizu stanja i mjerenje• Definiranje ciljeva i odabir aktivnosti• Prilagođen plan i program rada• Osobni odabir termina• Grupni treninzi• Individualni treninzi uz aplikaciju MyPTHub• Individualni plan prehrane• Edukacija i usvajanje zdravih navika• Povećanje ukupne tjelesne aktivnosti• Kontinuirana podrška, motivacija i savjetovanje
<p>Ako želite saznati više o našem tromjesečnom Start paketu SFS 35+ dogovorite svoj razgovor na e-mail kinore@kintore.hr ili WhatsApp 091/30 636 30</p>	



REZERVACIJA ZA PROGRAME U DVORANI

- Dolazak na trening i zadani raspored nisu povezani s fiksnim terminima već svaki tjedan možete vježbati nešto drugo
- REZERVACIJA TERMINA – moguća je do 5 minuta prije početka treninga ako u željenom terminu ima mjesta
- ODJAVA TERMINA – ako ne možete doći na trening, važno je da ga na vrijeme odjavite, najkasnije do 08:00 ujutro na dan održavanja treninga kako biste i drugima omogućili da vježbaju ono što žele
- Ako trening ne odjavite ili se ne pojavite na rezerviranom treningu, smatrat ćemo da ste iskoristili taj trening
- Kako biste pristupili sustavu rezervacija pošaljite nam e-mail na bpm@bpm.hr i navedite ime, prezime i e-mail s kojim ćete pristupati tom sustavu



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 online treninga

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



WhatsApp grupa BPM centar

Dajemo osnovne informacije o trenutnom održavanju treninga

<https://chat.whatsapp.com/GWjqOK0CA1u2TqPKhV095m>



WhatsApp grupa Biti FIT s 35+

Za sve koji žele podijeliti malo šale, informacija i ideja o vježbanju i prehrani

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



FB stranica KintoreFit

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



FB stranica BPM centar za grupne fitness programe

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



KINTORE, obrt za usluge, vl. Natalija Špehar



091/30 636 30



bpm@bpm.hr; kintore@kintore.hr



www.bpm.hr; www.kintore.hr

DOBRA FORMA NIJE SLUČAJNOST