



BE WELL  
FITNESS

# FITNES PAKETI

## O NAMA:

Fitnes centar Be Well osnovan je 2017. godine sa ciljem da svojim korisnicima pruži najkvalitetniji pristup fizičkom vežbanju i podigne nivo fitnesa na jedan viši nivo. Na 700 kvadrata, najsavremenije opremljenog fitness centra zajedno pomeramo granice.

## U PONUDI SU:

- ▶ Individualni treninzi
- ▶ Vođeni treninzi
- ▶ Plivanje
- ▶ Ronjenje
- ▶ Boks
- ▶ Masaže i saune

U našem Fitnes centru, razumemo koliko je važno da se osećate dobro u svom telu i da imate kvalitetan način života.

U okviru svih paketa dobijate:

- ▶ Lični garderobni ormarić
- ▶ Prečišćenu vodu za piće
- ▶ Peškir za trening

## KONTAKTIRAJTE NAS:

☎ 064/11-568-99

✉ office.bewell@gmail.com

📍 Kajmakčalanska 64, Zvezdara  
Rada Neimara 11, Voždovac



## Basic

---

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci

Postavljanje i praćenje ciljeva za 6 meseci

12 individualnih treninga mesečno

12 termina na bazenu u Kajmakčalanskoj

4 spa termina u Rada Neimara

Korišćenje bazena u Rada Neimara pon-pet: 7-16h

1 relaks parcijalna masaža

1 BW čajna mešavina

Nutri ebook 20€

## Basic DUO

---

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci

Postavljanje i praćenje ciljeva za 6 meseci

12 duo treninga mesečno

12 termina na bazenu u Kajmakčalanskoj

4 spa termina u Rada Neimara

Korišćenje bazena u Rada Neimara pon-pet: 7-16h

1 relaks parcijalna masaža

1 BW čajna mešavina

Nutri ebook 20€

## Premium 30

---

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci

Postavljanje i praćenje ciljeva za 6 meseci

16 individualnih treninga

12 individualnih treninga + plan ishrane

20 termina na bazenu u Kajmakčalanskoj

30 spa termina u Rada Neimara

2 relaks parcijalne masaže

2 BW čajne mešavine

Nutri ebook gratis

## Premium DUO

---

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci

Postavljanje i praćenje ciljeva za 6 meseci

16 duo treninga

12 duo treninga + plan ishrane

20 termina na bazenu u Kajmakčalanskoj

30 spa termina u Rada Neimara

2 relaks parcijalne masaže

2 BW čajne mešavine

Nutri ebook gratis



**BE WELL**  
FITNESS



## INDIVIDUALNI TRENING

sa našim profesionalnim trenerom je najbolji način da dostignete svoje fitnes ciljeve.

Za razliku od grupnih, individualni trening se prilagođava vašim potrebama i željama, što omogućava brže i bolje rezultate.

## DUO TRENING

je odlična mogućnost za sve koji žele da treniraju u paru ili sa prijateljem.

Sa vašim izabranim trenerom možete deliti trening i motivisati jedni druge da dostignete zajednički cilj.

## Medium 180

---

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci  
1 mesečno

Postavljanje i praćenje  
ciljeva za 6 meseci

72 individualna treninga  
za 6 meseci

72 termina na bazenu u  
Kajmakčalanskoj

72 spa termina u Rada Neimara

6 relaks parcijalnih masaža

6 BW čajnih mešavina

Nutri ebook gratis

Dve nutri konsultacije

## Medium DUO

---

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci  
1 mesečno

Postavljanje i praćenje  
ciljeva za 6 meseci

72 duo treninga  
za 6 meseci

72 termina na bazenu u  
Kajmakčalanskoj

72 spa termina u Rada Neimara

6 relaks parcijalnih masaža

6 BW čajnih mešavina

Nutri ebook gratis

Dve nutri konsultacije

## FULL 360

---

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci  
1 mesečno

Postavljanje i praćenje  
ciljeva za 12 meseci

144 individualna treninga  
za 12 meseci

144 termina na bazenu u  
Kajmakčalanskoj

360 spa termina u Rada Neimara

12 relaks parcijalnih masaža

12 BW čajnih mešavina

Nutri ebook gratis

Personalizovani  
plan ishrane gratis

Nutri konsultacije gratis

## FULL 360 DUO

---

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci  
1 mesečno

Postavljanje i praćenje  
ciljeva za 12 meseci

144 duo treninga  
za 12 meseci

144 termina na bazenu u  
Kajmakčalanskoj

360 spa termina u Rada Neimara

12 relaks parcijalnih masaža

12 BW čajnih mešavina

Nutri ebook gratis

Personalizovani  
plan ishrane gratis

Nutri konsultacije gratis



**WEIGHT  
LESS**

**CELLULITE  
LESS**

**MAMA  
FIT**



**BE WELL**  
FITNESS

# TRANSFORMIŠITE TELO U NAŠOJ TERETANI

Pružamo vam mogućnost da otkrijete i iskoristite svoju unutrašnju snagu. Naš stručni tim će vam pomoći da postignete svoje fitness ciljeve, bez obzira na to da li želite da izgradite mišiće, smanjite težinu ili poboljšate kondiciju. Sa najnovijom opremom i podrškom trenera, očekuje vas transformacija tela koju ste oduvek želeli.

## MamaFit

---

Program namenjen ženama koje planiraju trudnoću, trudnicama i ženama u postporođajnom periodu

Pažljivo biramo vežbe u skladu sa psihofizičkim stanjem žene i postavljenim ciljevima uz akcenat na telesni oporavak. Podrška prisutna tokom celog procesa.

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci

12 individualnih treninga

12 termina na bazenu u Kajmakčalanskoj

4 spa termina u Rada Neimara

Korišćenje bazena u Rada Neimara pon-pet: 7-16h

1 relaks parcijalna masaža

Nutri ebook gratis

## CelluliteLess

---

Program za rešavanje celulita, zatezanje gluteusne regije, nogu i trbuha

Trening snage, kardio trening uz elemente borilačkih sportova (boks, kik-boks, tekvondo)

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci

12 individualnih treninga

12 termina na bazenu u Kajmakčalanskoj

4 spa termina u Rada Neimara

Korišćenje bazena u Rada Neimara pon-pet: 7-16h

10 anticelulit masaža

2 BW anticelulit čajne mešavine

Nutri ebook 20€ + autofagija

## WeightLess

---

Program namenjen gojaznim osobama

Grupa podrške

Fitnes konsultacije

Merenja na body impedanci  
4 puta mesečno

16 individualnih treninga

12 individualnih treninga  
+ plan ishrane

1 grupni trening mesečno  
i šetnja na otvorenom sa ljudima na istom programu

12 termina na bazenu u Kajmakčalanskoj

30 spa termina u Rada Neimara

Nutri ebook gratis

Laboratorijske analize (kks, osnovne i proširene biohemijske analize: glukoza, HbA1c, urea, kreatinin, Fe, vitamin D, AST, ALT, GGT, holesterol, HDL, LDL, trigliceridi)

Pregled nutricioniste

2 BW čajne mešavine



**STRESS  
LESS**



**PAIN  
LESS**



**BE WELL**  
FITNESS

# PREVAZIĐITE SVOJE GRANICE

Sa našim naprednim trening metodama, personalizovanim planovima i stručnim trenerima, imaćete sve što je potrebno da ostvarite svoje ciljeve.

Bez obzira da li želite da budete snažniji, brži ili izdržljiviji, naša teretana je pravo mesto za vas.

## StressLess

---

Program namenjen poslovnim ljudima, preduzetnicima i svim osobama sa nagomilanim stresom

Trening snage, kardio trening, trening sa elementima borilačkih veština (boks, kik-boks, tekvondo)

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci

Postavljanje i praćenje ciljeva za 6 meseci

12 individualnih treninga

12 termina na bazenu u Kajmakčalanskoj

4 spa termina u Rada Neimara

Korišćenje bazena u Rada Neimara pon-pet: 7-16h

1 relaks parcijalna masaža

1 BW čajna mešavina

Nutri ebook 20€

## PainLess

---

Program namenjen osobama sa hroničnim problemima lokomotornog sistema

Usmerenost treninga na otklanjanje bola i stabilizaciju baze tela

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci

Postavljanje i praćenje ciljeva za 6 meseci

16 individualnih treninga

20 termina na bazenu u Kajmakčalanskoj + vežbe u vodi

30 spa termina u Rada Neimara

Korišćenje bazena u Rada Neimara pon-pet: 7-16h

1 terapeutska masaža

2 BW čajne mešavine

Konsultacije sa fizioterapeutom

Nutri ebook gratis





**BE WELL**  
FITNESS

# VOĐENI TRENINZI & GRUPNI TRENINZI

**Moć zajednice: iskustvo koje budi motivaciju i pruža neograničenu podršku**

Program vođenih treninga (do 3 vežbača) i grupnih treninga (do 10 vežbača) je namenjen svima koji žele da treniraju u savršenim uslovima za trening i u atmosferi koja podiže i održava disciplinu.

## **Quickly Shape**

---

Grupni treninzi

8/12 treninga mesečno u  
trajanju od 45 min

1 spa termin mesečno  
Kajmakčalanska 64,  
Rada Neimara 11

## **Vođeni treninzi**

---

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci

12 treninga mesečno  
u trajanju od 60 min

Korišćenje bazena u Rada  
Neimara pon-pet 7-16h

20 spa termina radnim danima  
u Rada Neimara

Nutri ebook 20e

1 BW čajna mešavina gratis



Kajmakčalanska  
64, Zvezdara  
065 81 202 91



Banatska 18,  
Zemun  
064 11 080 07



Rada Neimara 11,  
Voždovac  
065 23 456 91

## BAZENI NA 3 LOKACIJE

U okviru naših paketa možete koristiti i bazene na 3 lokacije u Beogradu, a od avgusta meseca i SPA ZONU u Rada Neimara 11 na Voždovcu.



BE WELL  
FITNESS

# NUTRI

	Basic	Medium	Premium
Trajanje paketa	30 dana	60 dana	90 dana
Izrada jelovnika na osnovu upitnika	✓	Jelovnik za 60 dana	Jelovnik za 90 dana
Interaktivna komunikacija u vezi jelovnika i kako se osoba oseća	✓	✓	✓
Konsultacije 45 min	✓	Dve konsultacije (gratis)	Tri konsultacije (gratis)
Be Well čajevi	×	×	Tri Be Well čaja po preporuci Nutricioniste
	<b>70€</b>	<b>130€</b>	<b>220€</b>

\*Navedene cene su bez PDV-a



BE WELL

## NUTRI



### RECEPTI

#### OBROK POSLE TRENINGA OPCIJE

#### Pirinčani griz sa jabukom ili višnjama

Skuvati pirinčani griz sa malo vode/bademovog mleka. Dodati whey protein i preko višnje, cimet.

#### Corniflex sa bananom

Corniflex, bananu i whey protein preliti vodom ili bademovim mlekom.

### SAVETI

#### POSEBNE NAPOMENE ZA ZDRAVU ISHRANU

##### Aktivnost i fizička vežba

Uključite redovnu fizičku aktivnost u svoj dnevni raspored. Čak i šetnja ili kratki trening mogu imati pozitivan uticaj na vaše opšte zdravlje.

##### Slušajte svoje telo

Pratite signale svog tela. Jedite kada ste zaista gladni, prestanite kada se osećate siti. Ova svesnost može pomoći u održavanju zdravog odnosa prema hrani.

##### Planiranje unapred

Planirajte obroke unapred kako biste izbegli impulsivne odluke i olakšali održavanje zdravih navika ishrane, posebno tokom radnih ili uzbunjenijih dana.



#### Uživanje u jelu

Osluškujte ukuse i uživajte u hrani. Jedite polako, dajući telu vreme da registruje sitost. Uživanje u obrocima može dodatno poboljšati vašu vezu sa ishranom.

