



BE WELL
FITNESS

FITNES PAKETI

O NAMA:

Naša misija jeste da svaki pojedinac bude dobro. 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 dve lokacije i 1400 kvadrata, najsavremenije opremljenog prostora, zajedno pomeramo granice.

U PONUDI SU:

- ▶ Individualni treninzi
- ▶ Vođeni treninzi
- ▶ Plivanje
- ▶ Ronjenje
- ▶ Borilačke veštine
- ▶ SPA i Masaže

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





BE WELL
FITNESS



LIMITLESS



**LIMITLESS će učiniti da budeš dobro: telesno,
mentalno i duhovno!**

Namenjen je ljudima koji cene svoje vreme i slobodu, a osvestili su značaj pokreta. Spremni su da investiraju u očuvanje i unapređenje zdravlja, jer znaju da nije cilj postati zdrav, već ostati zdrav. Limitless je za ljude koji žele punoću života: za čoveka koji gradi život sa smislom i svrhom.

1. STRUČNO VOĐENI TRENING UZ TRENERA

30 termina mesečno - Muški i ženski program treninga za svaku nedelju

2. NEOGRANIČENO KORIŠĆENJE SPA ZONE (Voždovac)

Bazen, đakuzi, ruska i finska sauna i tepidarijum klupe

3. REKREATIVNO PLIVANJE

Zvezdara: Slani bazen, T: 29-30°C

Voždovac: Veliki Bazen 24 x 6 h 1.30 m, T: 29-30°C

4. PRAĆENJE NAPRETKA

Merenje na body impedance – kad god poželiš

Pristup Be Well aplikaciji sa treninzima i inovostima

5. ZAJEDNICA I PODRŠKA

Be Well WhatsApp grupa: obaveštenja, inspiracija, povezivanje

Be Well avanture u prirodi

Be Well networking

Video vodič za duboko rastezanje

Bonus vodič za bolju ishranu: NUTRI EBOOK

Besplatan intro zaron

Besplatna procena tehnike plivanja

6. DODATNE VREDNOSTI UZ LIMITLESS

20% popusta na sve vrste masaža

50% popusta na konsultacije sa CEO & Master trenerom Nikolom

10% popusta na rođendane, tim bildinge, devojačke večeri i proslave

Popusti za BW klub prijatelja: Under armour, Zepter, Daikin, Lama sport

KID & PET friendly - treniraj dok je dete u školi plivanja na istoj lokaciji

Cena paketa:

1 mesec - 179€ (20.900)

3 meseca - 159€ (18.600)/ mesečno

Od četvrtog meseca - 159€ (18.600)

Od sedmog meseca - 149€ (17.500)/ mesečno



Preuzmi besplatan PDF vodič

Pridruži se. Pokreni se.
Postani LIMITLESS.



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.

INDIVIDUALNI TRENINZI

besplatne konsultacije

merenje i praćenje na
body impedanci

12 individualnih treninga 1
na 1

neograničeno korišćenje
teretane (samostalno)

neograničen SPA

neograničeno rekreativno
plivanje

BW čajna mešavina

Nutri e-Book

35.000 rsd

DUO TRENINZI

besplatne konsultacije

merenje i praćenje na
body impedanci

12 individualnih treninga
2 na 1

neograničeno korišćenje
teretane (samostalno)

neograničen SPA

neograničeno rekreativno
plivanje

BW čajna mešavina

Nutri e-Book

50.000 rsd

(cena za dve osobe)



BE WELL
FITNESS

VOŽDOVAC

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.

SET ME 3

Grupni treninzi

8/12 treninga mesečno u
trajanju od 45 min

1 spa termin mesečno
Kajmakčalanska 64,
Rada Neimara 11

7.500

8xmesečno

9.500

12xmesečno

Vođeni treninzi

3 NA 1

Fitnes konsultacije

Merenje na body impedanci

12 treninga mesečno
u trajanju od 60 min

Korišćenje bazena u Rada Nei-
mara pon-pet 7-16h

20 spa termina radnim danima u
Rada Neimara

Nutri ebook 20e

1 BW čajna mešavina gratis

23.900



BE WELL
FITNESS

ZVEZDARA

GRUPNI TRENINZI

Moć zajednice: iskustvo koje budi motivaciju i pruža neograničenu podršku

Program 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

7.500

8xmesečno

9.500

12xmesečno



BE WELL
— FITNESS —

ZVEZDARA PILATES

Pilates pod vedrim nebom: umirenje, fleksibilnost, harmonija

Pilates je odličan način da ojačate telo, poboljšate držanje i unesete više svesti u svaki pokret. Namenjen je i početnicima koji žele da bez žurbe i prenaprezanja unesu više snage, fleksibilnosti i kontrole u svoje telo. Neka vreme nakon posla bude u znaku mira!

PILATES

Grupni treninzi

8/12 treninga mesečno
u trajanju od 45 minuta
Ponedjeljak- sreda- petak u 18č

1 spa termin mesečno
Kajmakčalanska
Rada Neimara 11

7.500

8xmesečno

9.500

12xmesečno





BE WELL
— FITNESS —

VOŽDOVAC AKVABAJK

Tour de Bazen AKVABAJK: lagan osećaj, snažni efekti

Akvabajk je dragocen, jer spaja efikasnost biciklizma i blagotvornost vode. Sagoreva veliki broj kalorija uz minimalan rizik od povreda. Vežbanje u vodi poboljšava cirkulaciju i deluje osvežavajuće i antistresno.

AKVABAJK

Grupni treninzi

8 treninga mesečno
u trajanju od 45 minuta

1 spa termin mesečno
Rada Neimara 11

7.500
8xmesečno

10x4 metara
1.7m dubina
30 stepeni
Slana voda

16x8 metara
0.8 - 1.5m dubina
30 stepeni
Slana voda

24x6 metara
1.3m dubina
29-30 stepeni



**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, i SPA ZONU u Rada Neimara 11 na Voždovcu.



BE WELL
FITNESS

RADA NEIMARA 11 VOŽDOVAC

065 23 456 91

Rekreativno plivanje

Bazen i đakuzi

ponedeljak-četvrtak

07.00-16.00h

petak

07.00-18.00h

vikendom

12.00-18.00h

Pojedinačna karta

800 din.

8 termina

5.000 din.

12 termina

6.000 din.

Mesečna karta

10.000 din.

SPA Radni dan

21.00 - 23.30

Bazen, đakuzi, ruska, finska
sauna, tapedarijum klupe +
FITNES

Pojedinačna karta

1.900 din.

Mesečna karta

17.900 din.

SPA Vikend

18:00-22:00

Bazen, đakuzi, ruska, finska
sauna, tapedarijum klupe +
FITNES

Pojedinačna karta

2.900 din.

Mesečna karta

17.900 din.

Porodičan buć

Petak 16.00 - 18.00

2 člana porodice

1.400 din.

3 člana porodice

1.900 din.

4+ članova porodice

2.400 din.

posebna pogodnost za članove kluba -
deca ne plaćaju, samo po roditelju 500 din

Porodičan buć

Vikend 12.00 - 18.00

2 člana porodice

1.400 din.

3 člana porodice

1.900 din.

4+ članova porodice

2.400 din.

Akvabajk

Ponedeljak i Sreda

10.00 - 10.45

20.15 - 21.00

Mesec dana

7.500 din.

Masaže

Relaks 60min

4.500 din.

Antistres 60min

4.500 din.

Relaks parcijalna 30min

2.500 din.

Terapeutska 40min

4.500 din.

Sportska 60min

5.500 din.

- Tuševi i fenovi su obezbeđeni
- Podno grejanje
- Temperatura vode je 30° C
- Testiranje vode 2x dnevno

Zakup bazena

NA UPIT

Termin 45 minuta

Pojedinačna karta

1.800 din

8x 10.000 din

12x 12.000 din

Porodična karta

2.500 din

Slana voda

Temperatura vode 30° C

Testiranje vode 2x dnevno

Tuševi i fenovi su obezbeđeni

Podno grejanje

CENA 20€



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
užurbanijih 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.





RONJENJE

Individualna obuka

Rad 1:1 sa instruktorom

Početak i dinamika obuke
po dogovoru

450€

Dovedi svog para

Rad do 4:1, bez čekanja da se
formira grupa.

Početak i dinamika obuke
po dogovoru

250€

Standard

Rad do 4:1, početak obuke po
formiranju grupe.

Dinamika obuke po rasporedu
koji se određuje po formiranju
grupe.

350€

provided by:

