

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





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.

LIMITLESS



1.STRUČNO VOĐENI TRENINZI:
neograničeno ceo mesec sa trenerom

2. SPA ZONA: neograničeno ceo mesec
Bazen, đakuzi, ruska i finska sauna, tepidarijum klupe

3. REKREATIVNO PLIVANJE: neograničeno ceo mesec

4. PRAĆENJE NAPRETKA
Merenje na body impedance

5. NUTRI EBOOK

6. MASAŽE 20% popusta

Cena paketa:

Prva 3 meseca- 179€/ mesečno

Druga 3 meseca- 159€/ mesečno

Od 7. meseca- 149€/ 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 EBOOK

Relaks parcijalna
masaža

35.000 rsd

DUO 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 EBOOK

Relaks parcijalna masaža

50.000 rsd

(cena za dve osobe)





BE WELL
— FITNESS & SPA —

GRUPNI TRENINZI SET ME 3

Moć zajednice: iskustvo koje budi motivaciju i pruža neograničenu podršku

Program grupnih treninga za žene (do 10 vežbačica) je namenjen svima koje žele da treniraju u vrhunskim uslovima i u atmosferi koja podiže i održava disciplinu.

GRUPNI TRENINZI

8 treninga mesečno

7.500 rsd

Vreme trajanja treninga

45 minuta

Adresa: Rada Neimara 11

Maksimalno 10 žena u

grupi



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

SPA ZONA

Rada Neimara 11, Voždovac



BE WELL
— FITNESS & SPA —

NEOGRANIČENO CEO MESEC

rekreativno plivanje i spa
13.900 rsd

Rekreativno plivanje

ponedeljak-četrvtak **06:00-16:30**
petak **06:00-18:00**
vikendom **12:00-18:00**

SPA zona

Radnim danima:
08:00-11:00
21:00-23:00

Vikendom:
18:00-22:00

REKREATIVNO PLIVANJE:

ponedeljak-četrvtak
06:00-16:30
petak
06:00-18:00
vikendom
13:00-18:00

Pojedinačna karta **960 rsd**
8 termina **5.000 rsd**
10 termina **6.000 rsd**
Neograničeno ceo mesec
10.000 rsd

RADNI DAN SPA:

pojedinačna karta
1.900 rsd

08:00-11:00
21:00-23:00

VIKEND SPA:

pojedinačna karta
2.900 rsd

18:00-22:00

Rekreativno plivanje podrazumeva korišćenje bazena i đakuzija.
SPA zona podrazumeva korišćenje bazena, đakuzija, ruske,
finske saune i tepidarijum klupa.



**Tuševi i fenovi su obezbeđeni.
Podno grejanje u celom prostoru.
Temperatura vode je 29-30° C.
Na Zvezdari je slana voda u bazenu.
Testiranje vode 2x dnevno.
Mogućnost doplate peškira i papuča
Deci ispod 14 godina nije dozvoljen ulaz u SPA.**

**Bazen na Zvezdari dostupan je samo za članove
koji imaju uplaćen mesečni SPA i fitness paket.**

Cene masaža:

RELAKS PARCIJALNA 30 MIN

3700 RSD

RELAKS CELO TELO 60 MIN

4500 RSD

TERAPEUTSKA PARCIJALNA 30 MIN

5000 RSD

TERAPEUTSKA CELO TELO 60 MIN

5500 RSD

SUVI CUPPING 30 MIN

2200 RSD

VULKANSKO KAMENJE 60 MIN

5500 RSD



BE WELL

FITNESS & SPA



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:



PADI

SSI SCUBA
SCHOOLS
INTERNATIONAL

DAN
DIVERS ALERT NETWORK EUROPE