

LIFE+

ПОКЛОН  
УЗ LIFE+



**20%**  
ПОПУСТА

КАРДИО ТЕРЕТАНА  
ПАКЕТ - 12 ТЕРМИНА  
ДО 31.12.2022. ГОДИНЕ

**20%**  
ПОПУСТА

СЛОБОДНО ПЛИВАЊЕ (БАЗЕН И САУНА)  
ПАКЕТ - 5 ТЕРМИНА  
ДО 31.12.2022. ГОДИНЕ

**30%**  
ПОПУСТА

КОРЕКТИВНИ ПРОГРАМ У ТРИМ КАБИНЕТУ  
ПАКЕТ - 8 ТЕРМИНА  
ДО 31.12.2022. ГОДИНЕ

**30%**  
ПОПУСТА

ВЕЖБЕ ЗА ТРУДНИЦЕ У БАЗЕНУ  
ПАКЕТ - 8 ТЕРМИНА  
ДО 31.12.2022. ГОДИНЕ

**30%**  
ПОПУСТА

ЕМС ТРЕНИНГ  
ПАКЕТ - 8 ТЕРМИНА  
ДО 31.12.2022. ГОДИНЕ

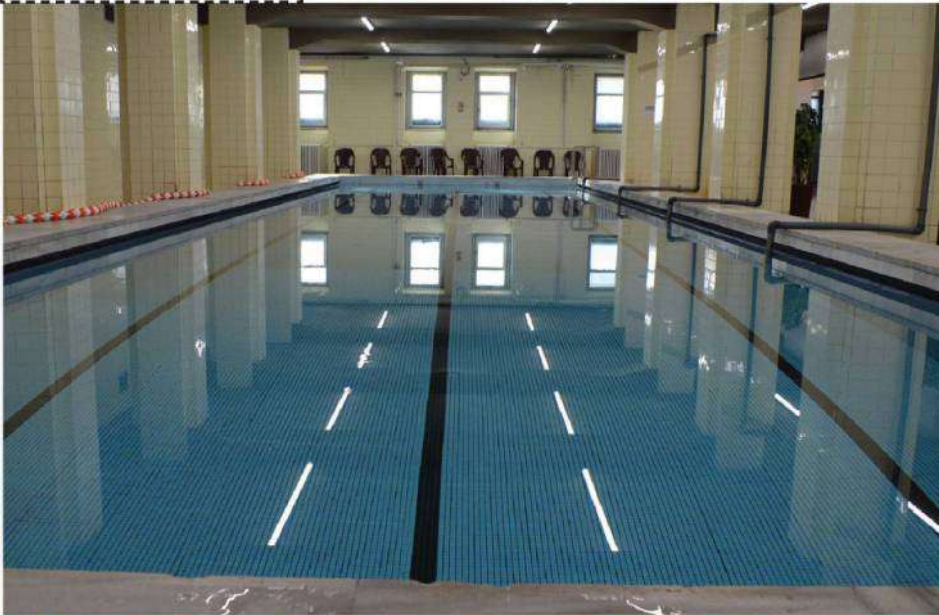
#### НАЧИН ПРИМЕНЕ КАРТИЦЕ LIFE+ У ГЦФК СТАРИ ДИФ:

1. КАРТИЦА ВАЖИ ДО 31.12.2022. ГОДИНЕ
2. ОБАВЕЗНО ЈЕ ПОКАЗИВАЊЕ КАРТИЦЕ ПРИЛИКОМ СВАКОГ КОРИШЋЕЊА УСЛУГА
3. ГЦФК СТАРИ ДИФ НЕ СНОСИ ОДГОВОРНОСТ У СЛУЧАЈУ ПОПУЊЕНОСТИ КАПАЦИТЕТА
4. ЗА КОРИШЋЕЊЕ ПОПУСТА ОД 30% ИЛИ 20% ОБАВЕЗНО ЈЕ ПОНЕТИ КУПОН
5. ЈЕДАН КУПОН ОМОГУЋАВА КУПОВИНУ ЈЕДНЕ УСЛУГЕ ЗА УНАПРЕД ДЕФИНИСАНИ БРОЈ ТЕРМИНА/ДАНА
6. ПРИ ЈЕДНОМ КОРИШЋЕЊУ КАРТИЦЕ МОГУЋЕ ЈЕ ИСКОРИСТИТИ СВЕ КУПОНЕ
7. ВАЖЕЊЕ КАРТИЦЕ ПРЕСТАЈЕ У СЛУЧАЈУ ГУБИТКА ИЛИ КРАЂЕ
8. КАРТИЦА НЕ ГАРАНТУЈЕ ОБЕЗБЕЂЕЊЕ УЛАЗНИЦА/ПОПУСТА У СЛУЧАЈУ ВИШЕ СИЛЕ

ГЦФК СТАРИ ДИФ  
ДЕЛИГРАДСКА 27, БЕОГРАД  
РАДНО ВРЕМЕ: 07-24h  
ТЕЛЕФОН ЦЕНТРА: 011 265 87 47  
ТЕЛЕФОН ИНФОРМАЦИОНЕ ХИДРО БЛОКА: 011 268 29 87  
office@staridif.rs  
www.staridif.rs  
ПРАТИТЕ СТАРИ ДИФ НА  



LIFE+



### КАРДИО ТЕРЕТАНА

Кардио зона са кардио справама – траке за трчање, бицикли, степер, симулатори нордијског скијања, степенице, справа за јачање сваке групе мишића, различити реквизити као и слободни тегови.

Наш стручан тим увек вам је на располагању за сва питања и недоумице, и у зависности од жељеног циља ту смо да заједно до њега дођемо.

### БАЗЕН И САУНА

Пливање је најбољи начин за одржавање кондиције, ангажовање свих мишићних група, опуштање после стресних ситуација и очување здравља. Благотворно делује на психу и кардиоваскуларни систем. Препоручује се свима.

Сауне се користе као општа термотерапијска процедура топлим ваздухом, чиме се појачава циркулација и знојење, а затим следи изbacивање токсина из организма.

ПРИРЕЂУЈЕ МЕДИА ПЛАНЕТ  
011 30 11 944; 065 32 31 181  
office@mediaplanet.co.rs  
www.mediaplanet.co.rs  
www.lifeplus.rs



# 20%

КАРДИО ТЕРЕТАНА  
ПАКЕТ - 12 ТЕРМИНА  
ДО 31.12.2022. ГОДИНЕ

# 20%

СЛОБОДНО ПЛИВАЊЕ  
(БАЗЕН И САУНА)  
ПАКЕТ - 5 ТЕРМИНА  
ДО 31.12.2022. ГОДИНЕ

# 30%

КОРЕКТИВНИ ПРОГРАМ  
У ТРИМ КАБИНЕТУ  
ПАКЕТ - 8 ТЕРМИНА  
ДО 31.12.2022. ГОДИНЕ

# 30%

ВЕЖБЕ ЗА ТРУДНИЦЕ  
У БАЗЕНУ  
ПАКЕТ - 8 ТЕРМИНА  
ДО 31.12.2022. ГОДИНЕ

# 30%

ЕМС ТРЕНИНГ  
ПАКЕТ - 8 ТЕРМИНА  
ДО 31.12.2022. ГОДИНЕ



### ЕМС

Модерне тенденције савременог фитнеса су да у што краћем року постигнемо максималан ефекат. Овакав начин вежбања је намењен онима који желе да очувају и унапреде своје здравље.

ЕМС (електо мишићна стимулација) је изазивање мишићних контракција коришћењем електричних импулса. Електричне импулсе кроз кожу у мишић шаље стимулатор, преко електрода које се налазе у оделу, које обучемо приликом вежбања. Не оптерећује зглобове.

Ефекти тренирања су: редукција масног ткива, смањење целулита, повећање мишићне масе, обликовање тела, избацивање токсина, отклањање и превенција бола у леђима, рехабилитација код постоперативних и посттрауматских стања, превенција и исправљање деформитета постуре и смањење стреса. Тренинг траје 20 минута.

### ВЕЖБЕ ЗА ТРУДНИЦЕ У БАЗЕНУ

Вежбе у води трудницама омогућавају одржавање мишићног тонуса и несметано функционисање кардиоваскуларног система. Овај програм вежби повољно утиче на повећање опште физичке кондиције чиме се успорава раст телесне тежине, затим смањује ризик од појаве дијабетеса, хипертензије, тежих облика венске тромбозе, проширење вена и болова у леђима.

Драге труднице, за ове програме потребна је потврда лекара специјалисте – гинеколога да не постоји контраиндикација да се бавите вежбањем.

### КОРЕКТИВНИ ПРОГРАМ У ТРИМ КАБИНЕТУ

Корективни програм у трим кабинету постоји пуних 30 година у ЦФК-у, може се рећи да је наш заштитни знак и то довољно говори о квалитету овог програма који није досадио.

Конципиран је тако да се првих 30 минута одвија у сали где се изводе вежбе снаге, издржљивости, флексибилности, координације. У свакој вежби активира се већа група мишића. Вежбање се изводи у групи, реализује га професор физичке културе чији је задатак да сваку вежбу прилагоди групи и да води рачуна о избору вежби, њиховом интензитету, обиму. Преосталих 30 минута се изводи у кардио теретани где се налазе кардио справе и справе за вежбе снаге. Највећа предност овог програма је што се не може рећи да је намењен женама или мушкарцима, млађем или старијем узрасту – намењен је свима.