



# WORKOUT 4 BUSINESS



**Fitness Facility**  
TVOJE IDEALNO FITNESS MJESTO

*Budite prepoznati kao tvrtka kojoj su zdravlje, zadovoljstvo i dobrobit vlastitih zaposlenika na prvom mjestu.*



# Zašto nas izabrati kao partnera?

- ✓ Vrhunski treneri
- ✓ Višegodišnje iskustvo u radu s tvrtkama i njihovim zaposlenicima
- ✓ Proaktivan pristup
- ✓ Fleksibilnost

*Vaš cilj je naš cilj!*

# Workout 4Business

✓ Vježbanje održavamo uživo u **Vašim poslovnim prostorima** ili uživo *online* u trajanju od 25 ili 50 minuta:

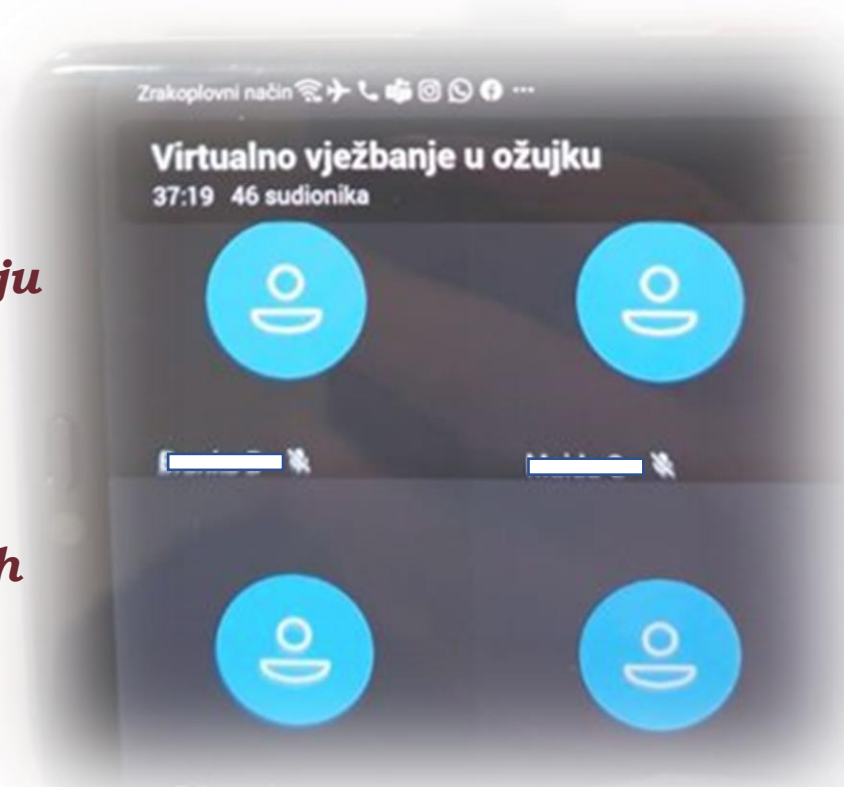
*/ CORRECTIVE, MOBILITY & STABILITY /*

*/ YOGA /*

*/ TOTAL FIT /*

✓ **Edukacije za tvrtke**

*Ovaj program nudi Vam pomak u poslovanju i to da na jednostavan, ali efikasan način, pridonese zadovoljstvu Vaših zaposlenika.*



# Workout 4 Business

## CORRECTIVE, MOBILITY & STABILITY

Trajanje programa: 25 minuta

- ✓ Terapijsko vježbanje s ciljem poboljšanja mobilnosti i stabilizacije cijelog tijela s naglaskom na razvoj jakosti trupa i pravilnu posturu tijela.



*Vježbanje u okviru radnog vremena jednostavan je alat za povećanje zadovoljstva radnika jer se tako preveniraju i olakšavaju bolesti vezane uz sjedilački način rada.*

*(poput deformacije kralježnice te povezanih bolesti - visokog tlaka, osteoporoze, dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti)*

# Workout

## 4 Business

### YOGA

Trajanje programa: 50 minuta

- ✓ Usklađivanje daha i pokreta te pravilno postavljanje tijela u svakoj asani (položaju) s ciljem opuštanja i uklanjanja negativnih posljedica stresa.

*Poznato je da je zadovoljan zaposlenik = motivirani zaposlenik.*

*Ukoliko svojim zaposlenicima pokažete da Vam je stalo do njihove dobrobiti i zdravlja, rezultati za Vašu tvrtku neće izostati.*



# Workout

## 4 Business

### TOTAL FIT

Trajanje programa: 50 minuta

- ✓ Kombinacija vježbi kardia i treninga snage s težinom vlastitog tijela („kružni trening“ koji se sastoji od 6-8 zadataka kroz 3-4 kruga ponavljanja).

*Takvo zadovoljstvo zaposlenika za vašu tvrtku znači veću produktivnost, kvalitetnije međuljudske odnose i bolji timski duh.*

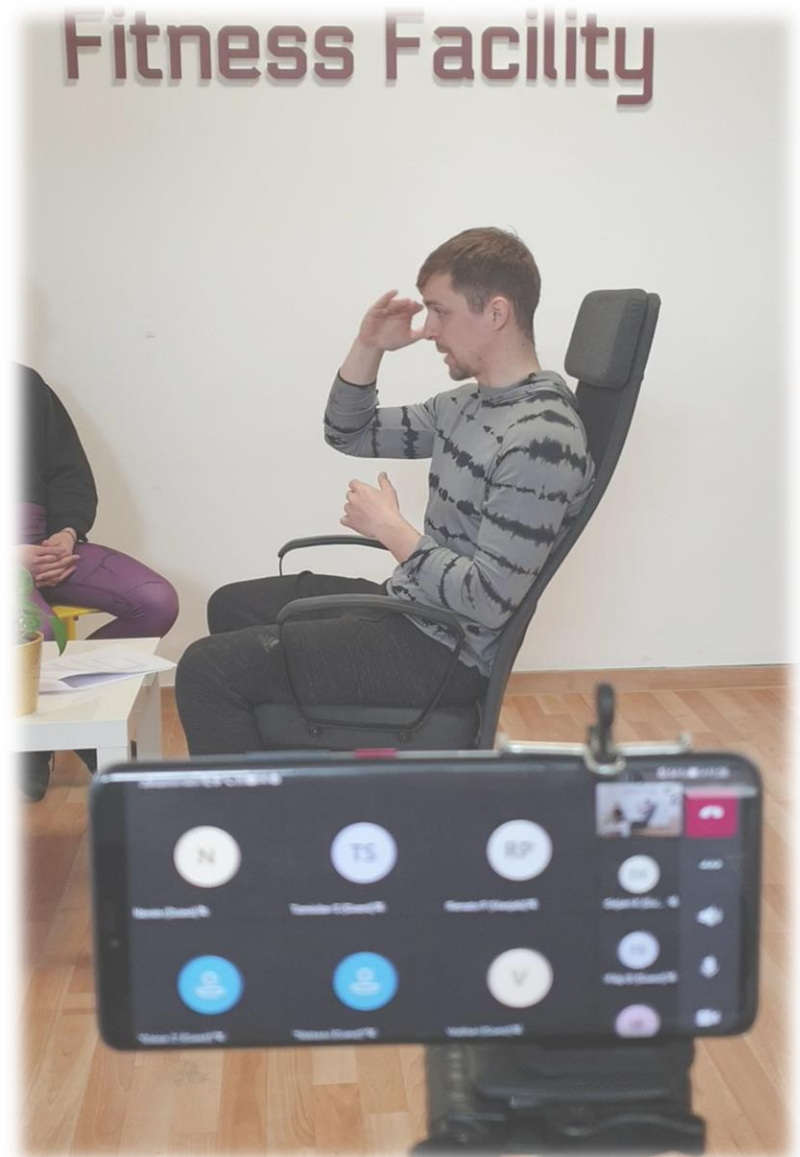


# Workout 4 Business

## EDUKACIJE ZA TVRTKE

Nudimo specijalizirane programe usmjerene na problematiku manualnih i terenskih, kao i uredskih poslova.

Programi su fokusirani na vježbe koje ublažavaju mišićno-koštane probleme poput: problema s kralježnicom, držanjem, cirkulacijom, ublažavanjem tegoba sindroma karpalnog kanala te fokusom na ispravljanje nepravilnog držanja koje uzrokuje veliki stres na određene dijelove tijela.



# Kontakt

A: Ulica grada Vukovara 284  
(Almeria centar)

T: 01/5534-056

E: [info@fitness-facility.com](mailto:info@fitness-facility.com)

W: [www.fitness-facility.com](http://www.fitness-facility.com)



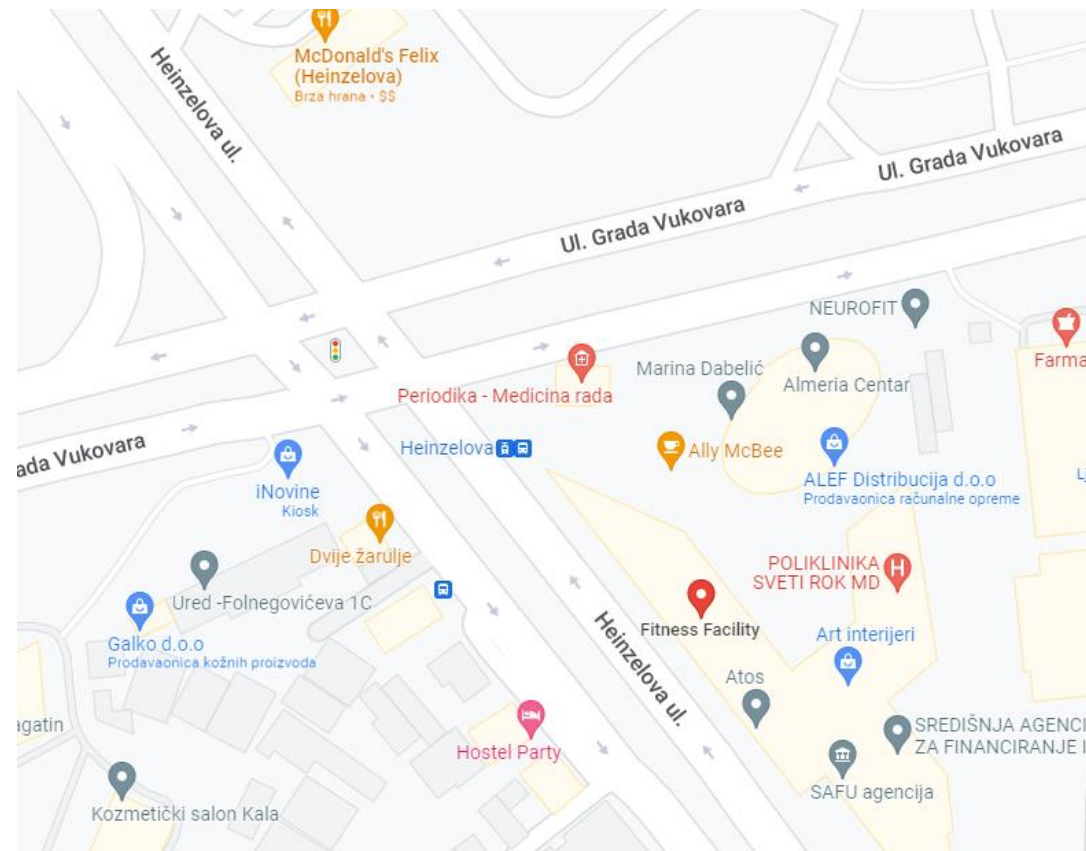
<https://www.facebook.com/FitnessFacilityZg/>



<https://www.instagram.com/fitnessfacilityzg/>



[Programi i usluge Fitness Facility-a](#)



# Neki od naših dosadašnjih i/ili trenutnih partnera

---

**Atos**



**ERICSSON**

**dSPACE**

**GlobalLogic**<sup>®</sup>  
A Hitachi Group Company



**spyrosoft**