

SAT	SALA	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
8:30	Outdoor							Avalon Run Club ANEL
10:00	Mala sala	PILATES Adrienne ♥♥ * 55 min		PILATES Adrienne ♥♥ * 55 min			FIT PILATES Iman ♥♥♥** 55 min	
10:00	Velika sala						TRX ESSENTIALS Edin/Azur/Edis ♥♥* 45 min	BOXING Merima ♥♥ * 55 min
11:00	Velika sala		SUPER FIT CLUB Azur ♥♥♥** 55 min		SUPER FIT CLUB Azur ♥♥♥** 55 min			
12:00	Mala sala		BODY ART Adrienne ♥♥ * 55 min		BODY ART Adrienne ♥♥ * 55 min			
12:00	Velika sala	TRX Full Body Workout Edin ♥♥♥** 45 min		TRX PERFORMANCE Edin ♥♥♥** 45 min		TRX CIRCUIT TABATA Edin ♥♥♥** 45 min	AEROBOXING Mima ♥♥ * 55 min	BODY & MIND Amra K. ♥♥ * 55 min
17:15	Velika sala	CIRCLE TRAINING Azur ♥♥♥** 45 min	TRX ESSENTIALS Damir ♥* 45 min	CIRCLE TRAINING Azur ♥♥♥** 45 min	TRX ESSENTIALS Damir ♥* 45 min	CIRCLE TRAINING Azur ♥♥♥** 45 min		TRX ESSENTIALS Damir ♥* 45 min
18:00	Outdoor		Avalon Run Club ANEL		Avalon Run Club ANEL			
18:15	Avalon Physio Studio	FIT PILATES Iman ♥♥♥** 55 min	BODY & MIND Amra K. ♥♥ * 55 min	FIT PILATES Iman ♥♥♥** 55 min	BODY & MIND Amra K. ♥♥ * 55 min			
18:15	Velika sala	AEROBOXING Mima ♥♥ * 55 min	BOXING Merima ♥♥ * 55 min	AEROBOXING Mima ♥♥ * 55 min	BOXING Merima ♥♥ * 55 min			
19:15	Mala sala		SPINNING Anel ♥♥♥** 45 min		SPINNING Anel ♥♥♥** 45 min			
19:15	Velika sala	SPINNING Anel ♥♥♥** 45 min	TRX TABATA Edis ♥♥♥♥* 45 min	SPINNING Anel ♥♥♥** 45 min	TRX TABATA Edis ♥♥♥♥* 45 min	TRX KETTLEBELL Edin/Damir ♥♥♥♥* 45 min		
19:15	Avalon Physio Studio	BASIC PILATES Alisa ♥* 55 min		BASIC PILATES Alisa ♥* 55 min		BASIC PILATES Alisa ♥* 55 min		
20:15	Mala sala		ABS KILLER Damir ♥ * 30 min					
20:15	Velika sala	TRX BOOT CAMP Edin ♥♥♥♥* 45 min	TRX CORE Edin ♥♥♥♥* 45 min	TRX FUSION Edin ♥♥♥♥* 45 min	TRX FORCE Edin ♥♥♥♥* 45 min			

Intenzitet treninga:


Lagani intenzitet treninga...

Srednji intenzitet...

Visoki intenzitet...

Super intenzivni trening...

Kompleksnost treninga:


Časovi manje zahtjevnog sadržaja sa vježbama koje su lako savladive.

Časovi koji zahtijevaju određeno iskustvo u vježbanju na sličnim ili istim programima.

Napredni časovi sa zahtjevnijim i kompleksnijim sadržajem, koji zahtijevaju predhodno iskustvo vježbača i određen nivo forme.

 Rezervacije i otkaz termina mogući su putem telefona 033 553 300 na dan treninga.
 Reservations and cancellations are possible by phone 033 553 300.