

NOVOSTI ZA SEZONU 2007/2008

• 02.08.2008. - NOVA LOKACIJA NINAS FITNES TIMA!

Dragi Ninas vežbači, od septembra Ninas fitnes tim kreće sa radom na novoj lokaciji ČIGRA u Zemunu, ulica Glavna 25-27, modna kuća Zvezda. Na ovoj lokaciji biće zastupljena sva tri naša popularna programa MIX AEROBIK, MIX PILATES i FIT GIRLS. Za sve detaljnije informacije i prijave za neku od grupa od septembra možete pozvati naš telefon 064 134 78 65.

• 10.07.2008. - ISPRATITE AKCIJU AFIRMACIJA REKREACIJE PREKO LETA!

Dragi Ninas vežbači,

Ninas fitnes tim pod pokroviteljstvom Saveza rekreacije i fitnesa Srbije dobio je na realizaciju program besplatne rekreacije na tri lokacije u Beogradu tokom leta!

Program startuje za vikend 19. i 20. jula i dešava se u okviru akcije "Afirmacija rekreacije" na vidno obeleženim sportsko rekreativnim punktovima, svakog četvrtka, subote i nedelje u toku celog leta do 31.08.2008. god. po sledećem rasporedu:

- **Ada Ciganlija**, pre restorana Jezero kod pokretne ski staze na suvom četvrtak, subota i nedelja...15:30h - 17:30h - program: aerobik i pilates

- **Zvezdara, SRC Olimp, Bazeni** četvrtak, subota i nedelja...15:30h - 17:30h - program: unisex aqua-aerobik

- **Zemun, Zemunski kej** kod restorana KEJ četvrtak, subota i nedelja...18:30h - 21h - program: fitnes za decu i fitnes za odrasle



Pozivamo Vas da nam se pridružite, da se družimo i zajedno vežbamo preko leta u prirodi i na svežem vazduhu. Iskoristite priliku! **DOZVOLITE DA VAS POKRENEMO!**

• 30.06.2008. - LETNJI RASPORED RADA! Tabela možete pogledati na stranici lokacije.

- AXIS - u julu: pon-sre-pet 19h (mix pilates), 20:30h (mix aerobik), u avgustu pauza

- GENEX - jul i avgust pauza

- D&D - u julu i avgustu: pon-sre-pet 20h (mix aerobik), 21h (mix pilates), uto-čet 10h i 20h, sub 18h, ned 10h (mix pilates), uto-čet 21h, sub 17h (mix aerobik)

- BRE - u julu: pon-sre-pet 19h i 21h (mix pilates), 20h (mix aerobik), u avgustu pauza

- MAXIMUS - u julu: pon-sre-pet 18h i 19h (mix pilates) i 20h (mix aerobik), uto-čet 20h, sub 18h (mix aerobik), u avgustu pauza

- FENIKS - u julu: pon-sre-pet 20h (mix aerobik) i 21h (mix pilates)

- TRAS - jul i avgust pauza

- INTEGRAL - jul i avgust pauza

- DREAM GYM - u julu: uto-čet 21h, sub 19h (mix pilates)

- GALEB - u julu i avgustu pauza

- TITAN GYM - u julu: pon-sre-pet 19:45h (mix pilates + mix aerobik), u avgustu pauza

• **25.06.2008. - KURS ZA INSTRUKTORE GFP - ISPIT!** Za vikend 28. i 29. juna u fitness centru MAXIMUS održaće se ispit na kursu za instruktore GFP za generaciju 12 i sve predhodne generacije kursa, koje su odslušale, ali nisu polagale ispit.

RASPORED:

- 28.6. u 10h test, u 12:30h step polaganje

-29.6. u 10h pilates, u 15h hi-low i tae bo

• **25.06.2008. - NINAS DAN!**

Dragi naši, nadamo se da ste uživali kao i mi u subotu 21.6. na NINAS DANU na lokaciji GENEX. Atmosfera je bila vesela, energično se vežbalo, i svi su bili nasmejani i pozitivni. U galeriji će se uskoro naći sličice, a trenutno na našoj grupi NINAS FITNESS TIM na facebook-u, možete pronaći slikovite pojedinosti sa ovog događaja. Vaš Ninas tim



• **12.06.2008. - ISKORISTITE PRILIKU !**

Obaveštavamo Vas da uplatom u junu obezbeđujete sebi sledeće pogodnosti:

- **moгуćnost da od septembra postanete "STALNI ČLAN"**. Ova nova i posebna kategorija članstva će podrazumevati podpisivanje ugovora sa klubom, obavezivanje da ćete biti stalni član cele sezone, što će vam doneti još veće povlastice u odnosu na redovne i povremene članove (razlika u ceni, posebne pogodnosti i sl.) kao i rezervisati mesto u željenom terminu za celu sezonu.

Dakle, ovu kategoriju članstva će moći da ostvare sviredovni članovi koji svoju članarinu uplate u junu i u septembru, zatim oni koji u toku sezone kontinuirano uplaćuju članarinu više od 6 meseci ili koji kao novi članovi uplate u napred 6 meseci i potpišu ugovor. Ova kategorija je dobrovoljna.

- **moгуćnost da brže postanete "REDOVAN ČLAN"**. Uplatom u junu, i nastavkom uplate u septembru, svi novi i povremeni članovi odmah postaju redovni članovi bez čekanja da prođu obavezna tri meseca kontinuiteta uplaćivanja članarine, kako bi stekli taj status.

• **12.06.2008. - PLAN ZA LETO!**

Kao što znate bliži nam se letnja pauza koja će zahvatiti sve lokacije u avgustu, osim D&D-a, dok će se u julu na pojedinim lokacijama treninzi održavati u dogovoru sa Vama.

Vežbanje u julu podrazumeva:

1. prijavu kod instruktora na Vašoj lokaciji i time rezervaciju mesta sebi za vežbanje u julu
2. da već početkom jula, u dogovorenom terminu, uplatite unapred članarinu za taj mesec da bi smo znali realno brojno stanje za jul i tako odlučili na kojim lokacijama ima dovoljno vežbača za održavanje treninga u julu (uplate iz juna se prenose i važe do septembra a treninzi u julu se posebno plaćaju)

Tokom leta možete, bez plaćanja članarine iskoristiti sve svoje propuštene termine. Ako ste bili vredni, pa nemate propuštenih termina, možete uplatiti članarinu na lokaciji D&D. Ovom "letnjom" članarinom Vi zapravo kupujete 12 termina koje možete koristiti dva meseca, u julu i avgustu, tj. niste u obavezi da ih iskoristite tokom jednog meseca.

- **21.05.2008. god - NOVI SAJT FITNES FESTA** - www.fitnessfest.com

Fitness fest 2 je na inicijativu organizatora odložen za početak sledeće fitness sezone zbog većeg potencijala ove manifestacije koja će nastati spajanjem Fitness festa sa velikom skupštinom SRFS na kojoj se očekuje masovan odziv vlasnika fitness centara, kao i pogodniji organizacioni vremenski uslovi za masovno prisustvo vežbača i izlagača fitness opreme.



- **04.05.2008. god - FESTIVAL ŽENSKOG SPORTA!**

10. maja prezentacija NINAS FITNESS TIMA na festivalu ženskog sporta.



U 12:45h na glavnoj bini predstavimo novi rekvizit BALANS FITNESS, a u 14h počinje javni fitness čas u prirodi. Okupljanje za čas u prirodi je kod restorana Jezero u 13:45h, pa ćemo zajedno produžiti do poligona za vežbanje koji se nalazi u blizini. Izađite u prirodu i dođite da zajedno vežbamo na čistom vazduhu u pravoj prolećnoj fitness atmosferi!

- **04.05.2008. god - NINAS FITNESS TIM NA FACEBOOK-u!**

Pridružite nam se na sve popularnijem internet druženju i potražite našu grupu na facebook-u na sledećem linku: <http://www.facebook.com/group.php?gid=9985976334>

- **25.04.2008. god - RAFTING TAROM! 24. i 25. maja NINAS FITNESS TIM organizuje grupni odlazak na rafting Tarom za sve zainteresovane.**

Uz splavarenje i trening u prirodi, obećavamo Vam dobru zabavu, puno pozitivne energije i adrenalina. Ukoliko želite možete povesti i nekoga sa sobom da se družimo i da zajedno doživimo jedno nezaboravno iskustvo! Cena 90 evra (hrana, smeštaj, prevoz, spuštanje i oprema). Prijave kod instruktora na Vašoj lokaciji ili na telefon 064 134 78 65.



Na sledećem linku možete pronaći detalje aranžmana:

<http://www.ninastim.com/rafting.html>

- **13.04.2008. god - PRAVILA PONAŠANJA ZA VEŽBAČE I KODEKS PONAŠANJA ZA INSTRUKTORE!** Želeli bismo da Vas podsetimo na pravilnik ponašanja na Ninas treninzima. Iako znamo da mnogi vežbači to poštuju i time omogućavaju da treninzi prolaze u miru i pozitivnoj atmosferi, baš u tom cilju oformili smo neka osnovna pravila ponašanja koja možete pročitati na sledećim linkovima:

- [kodeks ponašanja za instruktore](#)

- [pravilnik za Ninas vežbače](#)

• **04.03.2008. god - KURS NOVOSTI!**

ISPIT ZA SVE PREDHODNE GENERACIJE I GENERACIJU 11!

Ispit za sve polaznike predhodnih generacija kursa za instruktore GFP, koji do sada nisu polagali ili žele da poprave deo ispita, održaće se 08.03.2008.god u 13 u sali Fitness centra MAXIMUS, Stevana Brakusa 4, PC Stankom, Banovo brdo. Za sve detalje koji se tiču polaganja 08. marta,

pozovite nas na 064/134-7865.

SERTIFIKOVANI KURS ZA INSTRUKTORE GRUPNIH FITNESS PROGRAMA - NOVA GENERACIJA MART 2008

Uvodni sastanak 12. generacije kursa za instruktore grupnih fitness programa počinje u subotu 22. marta u 13h u amfiteatru Visoke škole za sport, Stevana Brakusa 4, Poslovni centar Stankom, Banovo brdo. Prijave za 12.

generaciju kursa su već počele, a svi zainteresovani se mogu detaljnije informisati putem našeg e-maila: office@ninastim.com ili putem telefona kluba: 064/134-7865.



• **28.01.2008. god - FIT GIRLS!**

Početak februara 2008. god uvodimo novi fitness program FIT GIRLS namenjen devojčicama predškolskog i mlađeg školskog uzrasta od 5 do 11

god. Program će se raditi uz muziku prilagođenu tom uzrastu a sadržaće koreografije i vežbe za razvoj snage, izdržljivosti, gipkosti i koordinacije. Takođe radiće se vežbe za pravilno držanje i korektivne vežbe ali i moderni programi u fitnessu kao što su step aerobik, fanky, latino, programi sa rekvizitima: velike i male lopte, palice, magični krugovi, balansirajuće platforme, elementi baleta, gimnastike, borilačkih sportova i sl. Devojčice će se pripremati za nastupe i javne časove i time razvijati samopouzdanje i timski duh. Takođe na ovim lokacijama (pošto se sve ove sale nalaze u sklopu fitness centara koji imaju teretane) biće omogućeno da jedan roditelj koristi teretanu uz popust dok traje vežbanje dece. Za sve dodatne informacije pozovite naš telefon kluba ili se raspitajte kod instruktora na Vašoj lokaciji ili potražite na linku: [fit girls](#)



• **14.01.2008. god - NINAS TIM ZA DECU IZ ZVEČANSKE!**

U nedelju 13.01.2008. god sa početkom u 10h, Ninas tim u saradnji sa Visokom školom za sport, održao jedan fitness trening za decu iz Žvečanske. Mališani su predano vežbali i dobro se zabavili i u društvu Deda Mraza primili novogodišnje paketiće. Ovo je svakako lep gest Visoke škole za sport čija je organizacija ovog događaja ulepšala jedno sunčano prepodne ovim mališanima.

• **5.7.2007. god - INFO TELEFONI!** Obaveštavamo Vas da sve informacije koje se tiču rada u

julu i avgustu, možete isključivo dobiti samo putem našeg info mobilnog telefona 064/134-7865, pošto kancelarija neće raditi preko leta. Takođe nam možete pisati na naše već dobro poznate e-mail adrese: ninastim@gmail.com i ninastim@yahoo.com.

• **16.12.2007. god - ISKORISTITE PRILIKU! UPLATITE DO 24.12.2007. GOD. PO STARIM CENAMA! SVAKA UPLATA U DECEMBRU, ZA SVE KARTICE KOJE ISTIČU U TOM MESECU, DONOSI VAM PRODUŽENJE ČLANARINE U NAREDNOM MESECU ZA 5 PRAZNIČNIH DANA! UOBIČAJENA NOVOGODIŠNJA PAUZA BIĆE U PERIODU OD 31.12.2008. GOD. DO 07.01.2008. GOD. PRVI RADNI DAN U SLEDEĆOJ GODINI JE UTORAK 08.01.2008. GOD.**

• **11.12.2007. god - NOVO KURS: DODATNE SPECIJALIZACIJE ZA STILOVE!** Od 15. decembra 2007. godine počinju specijalizacije za stilove u okviru kursa za instruktore GFP (pilates, tae bo, hi/lo i step). Ukoliko radite neki do ovih stilova a niste ga položili, obavezni ste da dođete i odslušate 4 nedelje specijalizacije stila koji želite i polažete sa 11. generacijom polaznika kursa za instruktore GFP.

• **29.11.2007. god - PREZENTACIJA NINAS TIMA NA FSFV!** U nedelju 09.12.2007. god. od 12h na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja na Košutnjaku, ulica Blagoja Parovića 156, Ninas fitnes tim, na čelu sa Ninom Stojadinović, održaće prezentaciju svog programa KRUŽNI TRENING. Ulaz je slobodan, a svi poklonici fitnesa i kvalitetnog vežbanja, su dobrodošli. Dođite da vežbamo zajedno.

• **29.11.2007. god - NINAS TIM NA OTVARANJU MILKA KLIZALIŠTA!** U nedelju 23.12.2007. god na zemunskom keju, kod hotela Jugoslavija, u okviru Zamka, otvara se Milka klizalište namenjeno prvenstveno najmlađoj populaciji. Ninas fitnes tim na klizaljicama, će povesti mališane na par krugova po ledu. Ulaz je slobodan i svi koji žele da prisustvuju, neka ne zaborave da donesu klizaljke.

• **14.11.2007. god - PREZENTACIJA NA STAROM DIFU!** U subotu 17.11.2007. god. od 11h na starom Dif-u, ulica Deligradska 27 (iznad Mc Donaldsa na Slaviji), Ninas fitnes tim, na čelu sa Ninom Stojadinović, održaće prezentaciju svog programa CARDIO PILATES. Ulaz je slobodan, a svi poklonici fitnesa i kvalitetnog vežbanja, su dobrodošli. Dođite da vežbamo zajedno..

• **07.10.2007. god - STUDENTSKI POPUST - GENEX!** Obaveštavamo Vas da od 8.10. na lokaciji Genex možete iskoristiti studentski popust za termine MIX AEROBIKA koji važi do decembra 2007. god. i iznosi 1000 dinara 3x nedeljno uz priložen studentski Indeks.

• **01.10.2007. god - NIKE KONVENCija!** 13.10. i 14.10. održaće se 5. NIKE KONVENCija. Kao i na prethodne 4 Nike konvencije, Ninas tim će i ovoga puta prisustvovati ovom velikom fitnes događaju. Pozivamo sve naše članove da nam se u dobroj i veseloj atmosferi pridruže 14. oktobra u Hali Pionir. Ovo je samo poziv velikim i najupornijim ljubiteljima fitnesa, a sve detaljnije informacije potražite preko Najkovog ili Deltinog oficijelnog sajta. Dođite da vežbamo zajedno!



• **10.09.2007. god - INTEGRAL!** Dragi vezbači, uz veliko izvinjenje Vas obaveštavamo da zbog razlike u misljenju i pristupu vezbačima i organizaciji, nismo u situaciji da sprovodimo našu politiku rada i popusta za redovne članove na lokaciji Integral i da smo do daljnjeg tamo

plaćeni po satu i odgovorni samo za kvalitet treninga ali ne i za cene, ljubaznost na šanku, termine i ostalo u klubu.

• **01.09.2007. god - NOVA-STARA LOKACIJA!** Ponovo smo krenuli sa radom na našoj nekadašnjoj lokaciji pod imenom DREAM GYM, koja je promenila svoju adresu i nalazi se u ulici Mladena Mitrića 12, na Čukaričkoj padini. Prostor je opremljen salom za fitnes od 100 kvadrata koja je okružena teretanom, zatim svlačionicama sa kasetama za stvari i opremu, tuševima, i solarijumom. Na samom ulazu u teretanu nalazi se kafić. Postoji mogućnost korišćenja teretane u okviru članarine i kardio sprava.