

## NOVOSTI ZA SEZONU 2009/2010

### • 31.08.2010. - POČETAK NOVE FITNES SEZONE 01.09.2010!

Od 01. septembra počinje nova fitnes sezona sa Vašim omiljenim timom ☺. Nadamo se da ste se odmorili preko leta, da ste uživali sa svojim najbližima i da ste održavali dobru formu uz letnje rekreativne aktivnosti kao što su šetnja, vožnja bicikla, rolera ili da ste iskoristili besplatne časove u Fitnes parkovima sa nama, koji su bili organizovani tokom letnjih meseci.

Mi Vas spremno dočekujemo od 01. septembra na našim lokacijama, a sve informacije o aktuelnim terminima možete ispratiti na sledećem linku: [LOKACIJE](#)

Akciju vežbanja u prirodi i dalje nastavljamo, tako da nam se pridružite u septembru na tri lokacije: [FITNES PARKOVI GRADA BEOGRADA](#).

Iskoristite prvih 11 dana septembra i uplatite po nižim cenama!

I tokom ove sezone šaljte nam na naš klubski mejl [office@ninastim.com](mailto:office@ninastim.com) sve Vaše sugestije, predloge i utiske, kada god za tim osetite potrebu. Pohvale slobodno podelite sa svima, a eventualne zamerke uputite samo nama, jer nam time najbolje pokazujete svoju dobronamernost ali i zbog toga što je to najbrži i najsigurniji put da informacija stigne do nas u pravom obliku čime dobijamo mogućnost da eventualni problem što pre rešimo.

### • 24.08.2010. - KURS ZA INSTRUKTORE GRUPNIH FITNES PROGRAMA - GENERACIJA 17!



Visoka sportska i zdravstvena škola (VSZŠ) i Savez za rekreaciju i fitnes Srbije (SRFS) u saradnji sa profesionalnim Ninas fitnes timom organizuje: **ZVANIČNI KURS ZA LICENCIRANE TRENERE GRUPNIH FITNES PROGRAMA**

Više informacije potražite na linku: [KURS ZA INSTRUKTORE GRUPNIH FITNES PROGRAMA](#)

Stručno osposobljavanje III stepena po novom planu i programu za sticanje zvanja: **Operativni sportsko rekreativni trener grupnih fitnes programa** - u skladu sa novim pravilnikom i nacrtom novog zakona o sportu (240 sati).

- ▶ Zvanicni sertifikat + LICENCA
- ▶ Opšttestručni deo 1 mesec – VSZŠ  
(anatomija, fiziologija, pedagogija, antropomotorika...)
- ▶ Užestručni deo 3 meseca – SRFS & Ninas tim  
(dens aerobik, pilates, tae bo, step, vežbe oblikovanja...)
  - specijalizacije za ostale programe i rekvizite
  - praktična obuka savremene metodike
  - sticanje trenerskog iskustva – pedagoška praksa
  - mogućnost lakog zaposlenja

Napomena: za već sertifikovane instruktore GFP mogućnost lakog prelaska na novi plan i program i

dobijanja višeg trenerskog zvanja i LICENCE. Posebne pogodnosti za studente sportskih škola, diplomirane trenere i profesore fizičke kulture.

---

• **17.07.2010. - FITNES PARKOVI GRADA BEOGRADA** - pon-sre-pet 19h - Trim staza, Košutnjak!

Od ponedjeljka 19.07.2010. god na novoj lokaciji u okviru projekta Fitnes parkovi grada Beograda (Trim staza u Košutnjaku) održavaće se treninzi FITNES JOGE ponedjeljkom, sredom i petkom od 19h. Mesto nalaženja je u 18:50h na autobuskoj stanici kod Fakuleta sporta i fizičkog vaspitanja (kod DIF-a).

Učestvujete u borbi za očuvanje zelenih površina Grada putem vežbanja u prirodi, stvarajući naviku redovnog vežbanja i relaksacije na čistom vazduhu u okruženju zelenila.

---

• **01.07.2010. - PROMENA TERMINA ODRŽAVANJA TRENINGA NA LOKACIJAMA!**  
**Sve promene vezane za održavanje treninga u toku letnjeg perioda (jul-avgust) pratite na linku**

[RASPORED TRENINGA NA LOKACIJAMA](#) ili nas pozovite na naš info telefon 064 134 78 65.

---



• **14.06.2010. - NINAS FITNES TIM U PETOM PARKU** - Subota 03.07.2010. u 18h!

U periodu maj-septembar 2010. godine će trajati projekat: "FITNES PARKOVI GRADA BEOGRADA".

Ovaj projekat je Gradski sekretarijat za sport i omladinu grada Beograda prepoznao kao zanimljiv i pomogao nam da ga realizujemo.

Pridružite nam se i Vi na BESPLATNIM TRENINZIMA svake subote od 18h u Petom parku uz profesionalan i stručni tim instruktora.

Peti park ima dugu tradiciju borbe protiv boravka u devastiranom, raskopanom, zapuštenom okruženju, a u perspektivi u „betonskim kanjonima“ umesto druženja uz sport i igru. Zato je Ninas fitnes tim i odabarao ovaj park kako bi se pridružio borbi za očuvanje zelenih površina Grada putem vežbanja u prirodi, stvarajući naviku redovnog vežbanja i relaksacije na čistom vazduhu u okruženju zelenila.

DOZVOLITE DA VAS POKRENEMO na pravi način i u pravom okruženju!

Dođite u subotu 03.07.2010. od 18h u Peti park, ponesite samo opremu za vežbanje i dobro raspoloženje, a za sve ostalo ćemo se mi pobrinuti.

Više informacija saznajte na: [NINAS FITNES TIM U PETOM PARKU!](#)



- 07.06.2010. - NINAS FITNES TIM OD JUNA 2010. I U PANČEVU - SMS FITNES!

Lokacija SMS FITNES nalazi se u ulici Maksima Gorkog 141 u Pančevu.

Od ponedeljka 14.06.2010. počinjemo sa radom na novoj ekskluzivnoj lokaciji.

Žurka za otvaranje će biti u nedelju 13.06.2010. u 19h i na tu žurku ste svi pozvani! Više info potražite na 064 134 78 65.

---

- 01.06.2010. - OTKAZANI TRENINZI NA LOKACIJI GENEX ZA SUBOTU 05.06.2010!

Zbog radova na remontu grejanja, na lokaciji GENEX, otkazuju se treninzi za subotu 05.06.2010. god.

Svi vežbači sa ove lokacije svoje treninge istog dana mogu nadoknaditi na lokaciji DND. Hvala na razumevanju.

---



- 01.06.2010. - FITNES PARKOVI GRADA BEOGRADA - Projekat Fitnes kluba NINAS!

Fitnes klub Ninas će u periodu jun - septembar 2010.godine realizovati odobreni projekat "FITNES PARKOVI GRADA BEOGRADA".

Projekat " FITNES PARKOVI GRADA BEOGRADA" zamišljen je kao akcija koja podrazumeva redovno vežbanje za celu porodicu i zainteresovane pojedince u beogradskim parkovima na više opština u svim danima vikenda kada je temperatura iznad 10 stepeni celzijusevih i kada nema padavina. U slučaju da ste zainteresovani da se promovirate na svih 5 lokacija ili samo na jednoj od njih koja je u vašoj blizini rado ćemo sa vama razgovarati o vidovima saradnje.

Sve informacije o rasporedu treninga u periodu trajanja projekta možete pronaći na sledećem linku: [FITNES PARKOVI GRADA BEOGRADA](#)

---



- 17.05.2010. - NINAS FITNES TIM NA SKOK-u U ZAGREBU 16.-18. maj 2010!

Veliko nam je zadovoljstvo što je deo našeg tima na čelu sa Mr. Ninom Stojadinović učestvovao na najvećem regionalnom stručnom skupu iz oblasti fitnesa "SKOK" - Sajam sporta i slobodnog vremena, sportske opreme i rekvizita, kongres fitnesa i aerobika, pilates i bodymind konvencija u Zagrebu od 16-18.04.2010.

Kroz dve šou program prezentacije (Sexy reggeaton fitness i

Rope jump), dva workshopa (Fitness joga i Opasne vežbe u rekreaciji), jedno uže stručno predavanje Mr. Nine Stojadinović (Menadžment u fitnessu) i tri masterclass-a (Group wellnes, Ninas reggeaton i Ninas step), imali smo veoma zapaženo mesto na ovom najvećem međunarodnom fitness događaju na Balkanu.

Veliko hvala još jednom Orlandu i njegovom timu na ukazanom poverenju i prilici da Ninas fitness tim još jednom opravda svoj brend i status koji ima u Beogradu, Srbiji i regionu.

---



• **17.05.2010. - NINAS FITNESS TIM NA MANIFESTACIJI PRAVO NA OSMEH 24.04.2010!**

Pravo na osmeh je humanitarni projekat nevladine organizacije Radosni centar, čiji je cilj podizanje svesti društva o pravima svakog deteta, kao i ukazivanje na potrebe i probleme mališana.

Svojim prisustvom na ovakvoj jednoj manifestaciji dali smo nama svojstven doprinos, promovišući ideju o slobodi izražavanja pokretom i kroz vežbu, igru i druženje podržati prirodnu potrebu za fizičkom aktivnošću koja je danas poprilično zapostavljena kod dece.

---



• **17.05.2010. - NINAS FITNESS TIM NA DEČIJEM SAJMU 23.04.2010!**

Na proteklom Dečijem sajmu 23.04.2010, na naše veliko zadovoljstvo predstavljene su naše najmlađe članice sa programa FIT GIRLS.

Brojnim posetiocima sajma predstavile su se devojčice sa lokacije MAXIMUS, SPARK, TITAN GYM, ČIGRA i GENEX. Uz podršku našeg instruktorskog tima nastupi su praćeni pozitivnim komentarima i rečima hvale za naš najmlađi fitness naraštaj koji je prikazao svoje umeće na stepperima i balanserima, a takođe i sa palicama i vijačama.

Pored redovnog i raznovrsnog vežbanja, smatramo da su javni nastupi jako važni za sticanje samopouzdanja i poboljšanje motivacije za redovno vežbanje kod dece. Nastupanje u grupi razvija timski duh, daje osećaj sigurnosti ali i odgovornosti prema ostalim članovima grupe.



• **01.05.2010. - STUDENTSKI AEROBIK MARATON - 08.05.2010. FSFV, Košutnjak!**

Studentski Aerobik Maraton je manifestacija edukativnog, zabavnog i pre svega sportskog tipa koja okuplja sve zaljubljenike u fitness i aerobik. Samim tim, ovaj događaj je svojevrsna promocija zdravog života, fizičke spremnosti i lepote. Održava se u sali Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja u ulici Blagoja Parovića 156, na Košutnjaku.

Ninas fitness tim će na ovoj manifestaciji održati čas LATINO DANCE-a koji će početi u 15:40h.

Program startuje od 11:30h, a za sve zainteresovane ulaz je 500din, dok studenti svih fakulteta mogu ući besplatno uz index.

Dobrodošli!

Saznajte više na linku: [STUDENTSKI AEROBIK MARATON](#)

• **24.03.2010. - USKRŠNJI I PRVOMAJSKI TRENING U PRIRODI!**

Za sve koji su za Uskrš i Prvi maj u Beogradu Ninas tim će držati treninge u prirodi:

- **Subota 03. april u 11h - Ada Ciganlija, nalaženje kod restorana Jezero**

- **Subota 01. maj u 11h - Ada Ciganlija, nalaženje kod restorana Jezero**



Treninzi u prirodi su nadoknada za **neradne praznične dane**. Neradni dani u svim Ninas salama su:

- **Uskrš: 02. 03. i 04. april (petak, subota i nedelja)**

- **Prvi maj: 01. i 02. maj (subota i nedelja)**

Zato dođite da vežbamo na čistom vazduhu u prolećnom ambijentu. Na treninzima će biti više instruktora tako da će vežbači biti podeljeni po grupama pilates, aerobik i fit girls (dečica) a treninzi će trajati duže. Slobodno povedite

prijatelje, decuu...

U slučaju lošeg vremena informaciju o pomeranju treninga informišite se na našoj web stranici ili nas pozovite na **064/134-7865**.

**VAŽNO:** Na lokaciji **MAXIMUS** ponedeljak 05.04.2010. god je takođe neradni dan.

• **17.03.2010. - SKOK 16-18. april Zagreb! Sajam sporta i slobodnog vremena, sportske opreme i rekvizita, kongres fitnessa i aerobika, pilates i bodymind konvencija!**





Ninas tim Vas po povoljnijim cenama vodi na najveći regionalni stručni skup iz oblasti fitnesa „SKOK“ - Sajam sporta i slobodnog vremena, sportske opreme i rekvizita, kongres fitnesa i aerobika, pilates i bodymind konvencija. Ovo je najveći međunarodni fitness događaj na Balkanu i dešava se u Zagrebu od 16-18.04.2010.

*Cena po osobi dva noćenja (pet i sub) sa doruckom + konvencija (sub i ned) = 150e*

*Po osobi dva noćenja (petak i subota) + konvencija (pet, sub i ned) = 205e*

*Prevoz nije uračunat ali ako postoji interesovanje mozemo organizovati zajednički prevoz.*

Potrebno je da nam **najkasnije do 01.04.2010. god** dostavite Vaše podatke putem e-mail-a, popunjavajući prijavnicu za ovaj događaj elektronski (možete preuzeti na sledećem linku: [PRIJAVNICA ZA SKOK](#)) ili to možete učiniti lično dolaskom u našu kancelariju koja se nalazi u okviru Viskoke sportske i zdravstvene škole u ulici Toše Jovanovića 11, na Banovom brdu. Sve info oko organizacije odlaska na ovaj događaj možete dobiti na **011 7546 788** ili **064 134 7865**.

E-mail adresa na koju je potrebno dostaviti prijavnicu je: [office@ninastim.com](mailto:office@ninastim.com) ili [ninastim@gmail.com](mailto:ninastim@gmail.com).

Sajamski deo će predstaviti hrvatske i regionalne proizvođače i distributere opreme za sport, rekreaciju i slobodno vreme, dok će kongresni deo svojom veličinom i širinom postati zasigurno najveći regionalni stručni skup fitnesa uopšte.

#### **Prezenter:**

Christiane Reiter, Juliana Afram, Jennifer Dahl, Colleen Craig, Asja Petersen, Petra Kosovic Susec, Amika Tomcic, Marcelo Levin, Steve Boedt, David Van de Velde, Fredrik Sjöberg, Guillermo González Vega, Sergej M. Ostojic, Natasa Desnica, Tatjana Tomazin, Goran Markovic, Tihomir Sadibasic, Asim Bradic, Nina Stojadinovic, Duško Spasovski, Marino Basic, Emir Pasalic, Mario Tomljanovic, Mario Mlinaric, Zeljko Ribaric, Mario Valentic, Igor Jukic, Orlando LopacSvaki učesnik konvencijskog/kongresnog dijela SKOK-a, na poklon dobija profi mat/strunjaču zavježbanje!!!!

Informacije o ovom projektu možete potražiti na zvaničnoj prezentaciji [www.skok.in](http://www.skok.in)



• **15.03.2010. - KURS ZA INSTRUKTORE GRUPNIH FITNES PROGRAMA - GENERACIJA 16!**

Uvodni sastanak i upis 16. generacije polaznika Kursa za instruktore grupnih fitnes programa održaće se u nedelju **21.03.2010. god.** od 12h u okviru Visoke škole za sport, ul. Toše Jovanovića 11, Banovo brdo, BGD.

Postanite sertifikovani instruktor Grupnih fitnes programa ili pošaljite svoje zaposlene na dodatno usavršavanje, jer stalni razvoj i edukacija je jedini garant kvaliteta.

Osnovni kurs traje 3 meseca, nudi specijalizaciju iz stilova: hi/low (dens) aerobik, step aerobik, tae bo i pilates. Moguće su i dodatne specijalizacije za rad sa rekvizitima i drugim popularnim stilovima. Nastava je organizovana vikendom u prostorijama Škole a treninzi u prepodnevim ili večernjim satima na 15 lokacija u Beogradu. Priključite se!

Za sve informacije o kursu za instruktore (prijave, upis, nastava, praksa) možete nas pozvati na 011 7546 788 ili 064 1347 865.

• **11.02.2010. - AQUABIC PROMO ČAS bazen Fitnes centra Tonus - nedelja 14.02.2010. u 16h.**



U nedelju 14.02.2010. za DAN ZALJUBLJENIH sa početkom od 16h, Ninas fitnes tim će održati besplatan trening AQUABIC-a za sve zainteresovane.

Bazen za AQUABIC se nalazi u okviru Fitnes centra Tonus, ul. Zdravka Čelara 14, pored Železničko tehničke škole (preko puta Hale Pionir).

Sve informacije možete dobiti na **064 134 78 65**. Od opreme Vam je potreban samo kupaći kostim (fen, peškir, papuče, kapica za plivanje ) i dobro raspoloženje da zajedno sa nama uživate u ovom zabavnom i vrlo kreativnom načinu vežbanja. Očekujemo Vas!



• **05.02.2010. - NOVA LOKACIJA NINAS TIMA U ZEMUNU od 16.02.2010!**

Nova lokacija Ninas tima u Zemunu, ulica Zagorska 13e.

**DO KRAJA FEBRUARA BESPLATNO!**

Termini održavanja treninga:

MIX PILATES uto-čet 19h, sub17h

MIX AEROBIK uto-čet 20h, sub18h

Vaše prijave možete izvršiti na **064 134 78 65**.

Vežbajte u vrlo prijatnom ambijentu na preko 90 kvadratnih metara prekrivenih tatami podom, sa velikim ogledalima, svlačionicama i dobrim ozvučenjem.

---



• **15.01.2010. - FITNES JOGA NA LOKACIJAMA NINAS TIMA!**

Zbog vrlo lepih reakcija i velikog interesovanja obavestavamo Vas da će od 02. februara 2010. god na lokaciji **MAXIMUS** početi novi program vežbanja **FITNES JOGA!** Treninzi u trajanju od sat ipo će počinjati utorkom i četvrtkom od 17:30h.

**USKORO PROGRAM FITNES JOGE KREĆE I NA OSTALIM**

**LOKACIJAMA** (Axis, Spark, Titan Gym ... ). Više informacija saznajte na 064 134 78 65.

---

• **11.01.2010. - REŽIM RADA LOKACIJA NINAS TIMA UOČI DOČEKA SRPSKE NOVE GODINE 13.01.2010.**

U sredu 13.01.2010. god u dogovoru sa vežbačima, uoči dočeka Srpske Nove godine na lokacijama Ninas tima će se raditi po nešto izmenjenom rasporedu:

**AXIS** - neće biti treninga od 21h

**MAXIMUS** - radi regularno

**BRE** - neće biti treninga od 20h i 21h

**D&D** - radi regularno

**GENEX** - neće biti treninga od 18:30h

**KLUB A** - neće biti treninga od 21h, a trening Mix Pilatesa se pomera na 19h

**TREF** - neće biti treninga od 19:30h i 20:30h

**SPARK** - neće biti treninga od 20h i 21h

**ČIGRA** - trening Mix Pilatesa od 21h se pomera na 20h

**TITAN GYM** - neće biti treninga od 20:30h

**FENIKS** - radi regularno

**SLODES** - radi regularno

**INOS** - radi regularno

• **22.12.2009. - NOVOGODIŠNJI TRENING NA LOKACIJI GENEX I TRKA DEDA MRAZOVA!**

Kao i prethodne godine, i ove godine Vas pozivamo na **novogodišnji trening za najmlađe** koji će se održati na našoj lokaciji **GENEX** (Narodnih Heroja 42, NBG) u subotu 26.12.2009. god sa početkom u 19h. Biće puno dobrog raspoloženja, treninga, drugara sa svih lokacija Ninas tima i naravno neizostavnih paketića.



Sledećeg dana 27.12.2009. Ninas fitnes tim će kao i prošle godine učestvovati u animatorskom delu programa sportsko-rekreativne manifestacije "**Beogradska Novogodišnja trka Deda Mrazova**" koja se održava u **11:40h** na platou ispred Terazijske česme. Obučeni u kostime Deda Mrazova u veseloj prazničnoj atmosferi održaće javno zagrevanje za sve učesnike trke.



• **21.12.2009. - FIT GIRLS PROGRAM ZA ZIMSKI RASPUST!**

U toku zimskog raspusta za učenike osnovnih škola koji traje od 21.12.2009. god do 10.01.2010.god napravićemo kratku pauzu sa održavanjem treninga za naše najmlađe članove.

Pauza će trajati od subote 26.12.2009. god do 10.01.2010. a prvi radni dan u novoj godini je ponedjeljak 11.01.2009. god. Udruženje za sport i rekreaciju "SPARK" i Gradski sekretarijat za sport i omladinu, organizuju "Program zimskog raspusta" za decu osnovnih i srednjih škola na lokaciji SPARK, na Zvezdari.

Program se odvija u sledećim terminima u periodu od 21.12.2009. do 09.01.2010:

**od 12-13h devojčice od I do IV razreda osnovne škole**

**od 14-15h devojčice od V do VIII razreda osnovne škole**

**od 16-17h devojčice od I do IV razreda srednje škole**

Sve devojčice sa FIT GIRLS programa mogu slobodno koristiti ove termine ukoliko žele da vežbajui tokom zimskog raspusta.

---

• **21.12.2009. - NOVOGODIŠNJA PAUZA!**

Kao i svake godine Ninas fitnes tim će napraviti pauzu sa radom na lokacijama za vreme novogodišnjih i božićnih praznika koja počinje u četvrtak 31.12.2009. god.

Lokacije koje u novoj godini počinju sa radom u petak **08.01.2010.god** su: AXIS, GENEX, TITAN GYM, TREF, D&D, DREAM GYM, TERETANA BRE, ČIGRA, SLODES, SPARK, INOS i FREYA.

Na lokacijama MAXIMUS i FENIKS prvi radni dan u novoj godini je ponedjeljak **11.01.2010. god.**

**FIT GIRLS PAUZA** - U toku zimskog raspusta za učenike osnovnih škola koji traje od 21.12.2009. god do 10.01.2010.god napravićemo kratku pauzu sa održavanjem treninga za naše najmlađe članove sa programa FIT GIRLS. Pauza će trajati od subote 26.12.2009. god do 10.01.2010. a prvi radni dan u novoj godini po starim terminima je ponedjeljak 11.01.2009. god. Ne zaboravite, ako vaše dete želi da vežba, i ako vama ne bude teško i daleko, na lokaciji Spark treninzi se održavaju svaki dan u toku raspusta i to BESPLATNO!

---

• **08.12.2009. - NINAS FITNES TIM NA AEROBIC HAPPENING-u - FSFV 12.12.2009.**



U subotu 12.12.2009. god na povodom Dana Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja održaće se XII po redu Aerobic happening u periodu od 12h do 15h u sali fakulteta. Na ovom događaju Ninas fitnes tim će se predstaviti DANCE AEROBIKOM, FIT GIRLS i FREESTYLER prezentacijom. Naša mala misija je da vas motivišemo na kontinuirano vežbanje i da vam sopstvenim stavom i načinom života prezentujemo fitnes kao zdrav i ugodan stil života, a očuvanje zdravlja i raspoloženja kao najbolju investiciju ulaganja u sebe!

dozvolite da vas pokrenemo ...

VAŠ NINAS FITNES TIM

Više informacija na linku: [AEROBIC HAPPENING](#)

• **24.11.2009. - NOVI TERMINI NA LOKACIJI OTVORENOG TIPRA - Genex, Narodnih Heroja 42, NBG.**



Na ovu lokaciju možete doći sa karticom sa bilo koje NINAS lokacije. Otvorili smo dodatni termin za vežbanje ponedeljak i sreda od 18:30h i namenili smo ga preventivno FITNES JOGI, programu koji dobija sve veće razmere popularnosti u svetu.

Takođe, ukoliko nas posetite, u Genexu Vas čekaju i brojna iznenađenja u vidu promotivnog perioda u decembru, u toku kojeg možete dovesti nekoga da vežba sa Vama i nama 15 dana besplatno. Iskoristite ovu akciju i ukoliko već niste, obezbedite sebi i Vašem prijatelju status redovnog člana na lokaciji Genex na taj način.

• **24.11.2009. - FITNES JOGA NA LOKACIJAMA NINAS TIMA!**



Vežbajte sa nama FITNES JOGU u Feniksu u terminima pon-sre-pet od 21h, Freji uto-čet od 9:30h i 17:30h, i u Genexu pon-sre do 18:30h, a uskoro i na drugim lokacijama Ninas fitnes tima (Maximus, Titan Gym, Spark, Axis ...)

Svako može da odabere svoj cilj i motiv za vežbanje joga. To može biti zdravo, vitko i lepo telo, može biti razvoj snage i gipkosti, potreba da se opustimo, smirimo oslobodimo stresa i napetosti, želja za duhovnim usavršavanjem ili prevencija od fizičkih bolesti i psihičkih loših stanja. Joga će delovati onoliko duboko koliko joj to dozvolimo ...



• **24.11.2009. - FIT GIRLS program za najmlađe vežbače - devojčice od 5 - 11 godina!**

Cilj programa podrazumeva razvoj svesti o važnosti vežbanja i razvoj ljubavi prema fizičkoj aktivnosti od najranijih dana kako bi se za život usvojile zdrave navike. Ovaj kompletan i vrlo raznovrstan fitnes program prilagođen za ovaj uzrast, omogućiće vašoj devojčici postepeni razvoj svih antropomotoričkih sposobnosti, bez prerane sportske presije i nepotrebnog straha od neuspeha na sportskim

takmičenjima.

Fit girls program ce omogućiti pravilan rast i razvoj devojčice u zdravu, zadovoljnu i spremnu mladu osobu koja nakon ove fizičke pripreme može odabrati neki drugi sport ili samo rekreaciju. U toku ove sezone planirali smo i nekoliko nastupa za devojčice, jer nastupi su vrlo bitni za samoostvarenje ličnosti deteta, za sticanje samopouzdanja i poboljšanje emotivnog i psihološkog stanja dece.



• **24.11.2009. - FREESTYLER kao nešto novo, drugačije i prvi put na našim prostorima!**

Freestyler je moderna platforma za vežbanje sa rastegljivim tubama kao opterećenjem za pokrete nogu i ruku u svim pravcima, koja čini mogućim najrazličitije načine treniranja. Proučavan i istraživan intenzivno preko 3 godine, uspeo je da integriše poslednja naučna dostignuća u oblasti fitnesa i funkcionalnog treninga.

Razvijajte svoje telo uz pomoć ovog moćnog rekvizita i osetite šta znači **sagoreti 2.000 kalorija** na jednom treningu!!! Svoj lični rekvizit možete nabaviti u NINAS TIMU, a kako da ga koristite kod kuće naučite na našim treninzima uz pomoć stručnih instruktora.  
**FREESTYLER™ EDUKACIJA I SERTIFIKAT - BUDITE I VI FREESTYLER INSTRUKTOR!**



Osnovni kurs obuke za FREESTYLER traje dva dana.

**Prvi dan** je prezentacija i praktična obuka na Freestyleru-u u trajanju od 5h, kroz koju se prolaze odabrani FUNCTIONAL DYNAMICS programi uz osnovno prezentovanje i objašnjenje vežbi.

**Drugog dana** je teoretska i praktična nastava kursa za instruktore, gde polaznici uče osnovne metodike rada za vođenje grupnih fitnes programa na freestyler-u.

**Napomena:**

Prvi dan je BESPLATAN i promotivnog je karaktera, na njemu mogu biti prisutni svi zainteresovani instruktori i

treneri.

BROJ MESTA JE OGRANIČEN, a sve informacije i rezervacije možete dobiti na tel: 064.827.37.57 ili na linku:

**FREESTYLER™ EDUKACIJA I SERTIFIKAT!**

• **25.10.2009. - Poziv na javnu odbranu magistarske teze: MENADŽMENT KVALITETOM U FITNESSU!**

Podaci iz 20 beogradskih fitnes klubova, 435 ispitanika, 137 zaposlenih. Interesantno za sve one kojirade ili će raditi u oblasti fitnesa ili menadžmenta.

**Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja četvrtak 29.10.2009. godine u 15:30h**

komisija: Prof. dr Dušan Mitić FSFV, prof. dr Mile Pešaljević FON,

van.prof. dr Stanimir Stojiljković FSFV

kandidat: Nina Stojadinović



• **01.10.09.2009. - KURS ZA INSTRUKTORE GRUPNIH FITNESS PROGRAMA - NOVA GENERACIJA!**

NINAS FITNESS u saradnji sa VISOKOM ŠKOLOM ZA SPORT edukuje instruktore grupnih fitnes programa i zapošljava najbolje polaznike!

Uvodni sastanak i upis nove 15. generacije polaznika Kursa za instruktore grupnih fitnes programa održaće se 24.10.2009. god. od 15h u okviru Visoke škole za sport, ul. Toše Jovanovića 11, Banovo brdo, BGD.

Za sve informacije o kursu za instruktore (prijave, upis, nastava, praksa) možete nas pozvati na 011 7546 788 ili 064 1347 865.

Raspored vežbi, predavanja i treninga za generaciju 15, možete pronaći na sledećem linku:

[Kurs raspored BG](#)



**KURS ZA OBUKU JOGA INSTRUKTORA**

Sa zvaničnim sertifikatom evropske Yoga alijanse! Vidya Yoga - škola joge Dragana Lončara organizuje intenzivni šestomesečni kurs za obuku joga instruktora. Polaznici kursa stiču teoretsko i praktično znanje, neophodno da se prema važećim međunarodnim standardima postane joga instruktor.

Polaznici koji su odslušali ceo kurs, položili sve testove, predali seminarski rad i sa uspehom položili praktičan deo ispita, a to je samostalno vođenje kompletnog joga časa, dobijaju sertifikat od strane Vidya Yoga škole, na osnovu kojeg mogu postati članovi najznačajnijih asocijacija joga učitelja i joga škola u svetu ([www.yogaalliance.org](http://www.yogaalliance.org) i [www.europeanyogaalliance.org](http://www.europeanyogaalliance.org)).

Kurs počinje krajem oktobra i obavljaće se u danima vikenda u prostorijama Vidya Yoga škole i fitnes klubu "Star".



**Budi i ti jedna od nas!**  
**NINAS FIT GIRLS**

Barregrađa, natup, kardio i više...  
 kompletni fitness program za devojice od 5 do 11 godina  
 Barregrađa, natup, kardio, i više...  
 kompletni fitness program za devojice od 5 do 11 godina



Dozvolite da vas pokrenemo!

INFO: 064/1347 865  
 www.ninastim.com

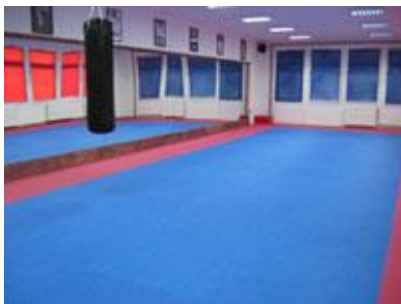
• **10.09.2009. - FIT GIRLS program za devojčice od 5 do 11 godina !**

Poštovani roditelji naših najmlađih i najdražih članova, obaveštavamo Vas da program FIT GIRLS ponovo počinje sa radom na lokacijama Ninas fitness tima. Podsećamo Vas da je cilj programa pružanje adekvatne fizičke aktivnosti koja često u savremenom načinu života zaostaje, kao i razvoj svesti o važnosti vežbanja od najranijih dana. Iskreno se nadamo se da ste bili zadovoljni našim radom i da ćete na i u ovoj sezoni pokloniti Vaše poverenje.

Sve detaljne informacije pronađite na linku [FIT GIRLS](#) ili nas pozovite na naš kontakt telefon 064 134 78 65.

FIT GIRLS program na lokacijama Ninas tima:

- 12.9. - SPARK uto 19h, sub 17h
- 15.9. - TITAN GYM i ČIGRA uto-čet 19h
- 19.9. - MAXIMUS, GENEX, FENIKS, TERETANA BRE



• **01.09.2009. - NOVA LOKACIJA NINAS FITNESS TIMA - INOS, Jablanička 3i, Cerak!**

Od 01.09.2009. god Ninas fitness tim kreće sa radom na novoj ekskluzivnoj lokaciji na Ceraku - INOS, Jablanička 3i. Vežbajte MIX AEROBIK i MIX PILATES u prijatnom ambijentu na preko 80 kvadratnih metara prekrivenih tatami podom, sa prirodnom ventilacijom, velikim ogledalima, prostranim svlačionicama i dobrim ozvučenjem ... [opširnije](#)

• **28.08.2009. - POČETAK NOVE FITNESS SEZONE - 1.9.2009!**

Nova sezona počinje 1.9.2009. i verujemo da ste spremni. Svi koji su vežbali sa nama tokom leta i već imaju uplaćene članarine mogu slobodno odmah da nam se priključe, a to važi i za sve ostale koji su odmarali malo duže. Eto nas već za par dana!!

Vreme je da se vratimo u staru formu i da ponovo zajedno uživamo u dobroj atmosferi podržavajući svoje zdravlje, kondiciju i dobro raspoloženje!

Sve informacije o satnici treniga na lokacijama biće postavljene do 31.8.2009., a o svim akcijama i novostima čitajte redovno na [www.ninastim.com](http://www.ninastim.com).

Do skorog viđenja srdačno Vas pozdravljamo i željno Vas iščekujemo u salama širom Beograda!





• **25.08.2009. - NINAS FITNES TIM U NOVOJ SEZONI!**

**Ninas fitness tim** je ovog leta odmarao i punio baterije, ali ipak i vredno radio, planirao... Na zajedničkom letovanju na hrvatskom primorju obišli smo dva najveća fitness kluba u Splitu i održali promotivne treninge u njihovim Fitness centrima koji su bili izuzetno pozitivno ocenjeni. Upoznali svoje kolege, vežbali i družili se zajedno...To iskustvo je obogatilo naš odmor, donelo nova poznanstva i kontakte. Drago nam je da se naše znanje, profesionalizam i energija

koju nosimo, prepoznaje i ceni i van granica naše zemlje.

Pogledajte galeriju slika sa zajedničkog letovanja na hrvatskom primorju [Ninas fitness leto 2009](#)



• **21.07.2009. - NINAS FITNES TIM VAM PREDSTAVLJA FREESTYLER!**

Nešto novo, drugačije i prvi put kod nas. Kompletan trening za sve mišićne grupe. Do sada je ovaj rekvizit, čija popularnost u svetu raste, imalo prilike da proba preko 200 vežbača na našim lokacijama: AXIS, MAXIMUS, BRE i ČIGRA. Pridružite nam se i budite deo jedinstvenog, ekskluzivnog i vrlo interesantnog načina vežbanja.

Saznajte više na: [FREESTYLERPRO](#).

**NOVO!** Iskoristite priliku i javite nam se ukoliko želite da prvi imate FREESTYLER u svom kućnom ambijentu, po vrlo povoljnim uslovima, ili možda želite opremiti svoj fitness centar i uvesti inovacije u svoju ponudu fitness usluga za svoje korisnike. Od septembra ovaj rekvizit možete nabaviti preko Ninas fitness tima. Više informacija možete potražiti na 064 134 78 65 ili [office@ninastim.com](mailto:office@ninastim.com).