

Fitnes Fest4

Powered by **Reebok** 

**TRENING, ISHRANA
I SUPLEMENTACIJA
ZA MRŠAVLJENJE -
SAVREMENI PRISTUP**

PETAK, 20. MART

Dom Kulture STUDENTSKI GRAD
Bulevar ZORANA ĐINĐIĆA 179, Novi Beograd



PROUDLY
INTRODUCES:
SA PONOSOM
PREDSTAVLJA:

CHESSE

Science | Education | Health

SEMINAR

12.00 – 13.00

REDOVNA GODIŠNJA SKUPŠTINA
ASOCIJACIJE LICENCIIRANIH FITNESS INSTRUKTORA I TRENERA

14.00 – 14.15

OTVARANJE SEMINARA:

mr Nina Stojadinović / Prof. dr Sergej Ostojić

14.15 – 14.45

TRENING ZA REDUKCIJU SADRŽAJA MASTI: SAVREMENE PREPORUKE
Doc. dr Marko Stojanović

14.45 – 15.15

OPTIMALNE METODE ISHRANE ZA MRŠAVLJENJE

Prof. dr Jagoda Jorga

15.15 – 15.30

PAUZA

15.30 – 16.00

SUPLEMENTI ZA MRŠAVLJENJE: OD REKLAME DO NAUKE

Prof. dr Sergej Ostojić

16.00 – 16.30

PROBLEMI TRENERA U RADU SA KLIJENTIMA U PRAKSI I REZULTATI
PROGRAMA MRŠAVLJENJA

Marko Dimitrijević i msc. Dragoljub Veljović

16.30 – 17.30

PREZENTACIJA PROIZVODA ZA MRŠAVLJENJE I PANEL DISKUSIJA O
PREDNOSTIMA I MANAMA

Stojanović, Jorga, Ostojić, treneri

17.30 – 18.00

ZAVRŠETAK SEMINARA, DODELA SERTIFIKATA

Fitnes Fest4

Powered by **Reebok**

Besplatno
 Kotizacija
 LesMills ekskluziv

MC Masterclass
 WS Workshop
 L Predavanja

RASPORED SUBOTA 21. MART

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hala I	VIDYA YOGA Dragan Lončar - Yoga Alijansa Srbije ● MC01	POWER YOGA Lorenzo Sommo ● MC02	FLOW-E-MOTION Nina Stojadinović Fitnes Akademija ● MC03	SVEČANO OTVARANJE	FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING ALFIT ● MC04	CrossFit IT'S AMRAP TIME CrossFit MAWINA ● MC05	theCONCEPT DANCE Gio Pap ● MC06	CUBATON FEVER Ania Wojcieszek ● MC07	LES MILLS BODYATTACK ● MC08	LES MILLS BODYCOMBAT ● MC09	ZUMBA® FITNESS MASTERCLASS Licencirani Zumba® Fitness instruktori Srbije ● MC10	
Hala II	LES MILLS GRIT LES MILLS CXWORX ● MC11 i 12	LES MILLS BODYVIVE ● MC13	DANCE AEROBICS methodology & technique Gio Pap ● WS01			PILATES CONTROLGY Marko Geršak ● WS02	GROUND FORCE Goran Sajko ● WS03	POWER YOGA DEEP STRENGTH technique & methodology Lorenzo Sommo ● WS04	CHANDRA RELAX YOGA pozdrav mesecu Dragana Balić & Life Centar ● WS05			
Fitness sala	REGGAETON Vs HIP HOP technique Ania Wojcieszek ● WS06	LES MILLS GRIT LES MILLS CXWORX ● WS07 i 08	LES MILLS BODYVIVE ● WS09			PRIMENA KICK BOX TENIKA NA DŽAKU I FOKUSERIMA U FITNESSU Stanka Pejović ● WS10	LES MILLS BODYATTACK ● WS11	LES MILLS BODYCOMBAT ● WS12	PRENATAL PILATES Ella Landesman ● WS13	KANGOO FITNESS Kangoo klub Vojvodina ● WS14		
Teretana	CrossFit KETTLEBELL KLINIKA Miloš Dimitrijević CrossFit MAWINA ● WS15	OLIMPIJSKO DIZANJE TEGOVA tehnika i metodika Nikola Alilomov ● WS16				EASY DANCE methodology Marija Andrijašević ● WS17	POSTNATAL PILATES Christina Pantazopolou ● WS18	DANCE FITNESS FEVER Nevena Komazec i Goran Mandić ● WS19	SWORDPLAY TECHNIQUE IN FITNESS Milan Mosurović ● WS20			
Konferencijska sala	DIZAJNIRANJE PERSONALNOG PROGRAMA VEŽBANJA ZA RAZVOJ FIZIČKE FORME POVEZANE SA ZDRAVLJEM mr Dragoljub Veljović ● WS21	TELESNI I MOTORIČKI RAZVOJ DECE KROZ VEŽBANJE - POKRET ZA OKRET mr Milan Kojić ● WS22				SMERNICE ZA VISOKO-INTENZIVNI INTERVALNI TRENING - HIIT OR NOT mr Dragoljub Veljović ● WS23	ANTI STRES TEHNIKE Dragana Jovanović ● L01	PROGRESIVNA JOGIČKA RELAKSACIJA Dragan Lončar ● L02	FIT-KID FITNESS ZA DECU Marija Savić-Srečković ● WS24			
Bazen						AQUA BASIC Anđa Stanković ● MC14	AQUA ZUMBA® Milenko Čurčin ● MC15	AQUA FUNCTIONAL Andrijana Dodić ● MC16				

● Aerobic
 ● Body & Mind
 ● Funkcionalni trening
 ● Borilačke veštine
 ● Zdravstveni fitnes
 ● Aqua fitnes
 ● Menadžment

Fitnes Fest4

Powered by **Reebok**

Besplatno
 Kotizacija
 LesMills ekskluziv
 MC Masterclass WS Workshop L Predavanja

RASPORED NEDELJA 22. MART

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hala I	theCONCEPT PILATES Christina Pantazopolou ● MC17	TRADITIONAL PILATES Marko Geršak ● MC18	LESMILLS BODYBALANCE ● MC19	bodyART-HARMONIE Rita Lencsés & Tamara Ratković ●● MC20	EASY STEP Marko Geršak ● MC21	BODYWEIGHT WORKOUT Marija Andrijašević ●● MC22	STEP STYLE Lorenzo Sommo ● MC23	NINAS HOUSE DANCE Ninas tim ● MC24	DANCE FACTORY ● MC25	LESMILLS BODYJAM ● MC26	LESMILLS SH'BAM ● MC27	theCONCEPT STEP Gio Pap ● MC28
Hala II	AVIVA METOD ZA HORMONALNI BALANS Natalija Trkulja ● MC29	LESMILLS BODYSTEP ●● MC30	TRAINING R-EVOLUTION Lorenzo Sommo ● WS25	bodyART - complete holistical and functional training Rita Lencsés & Tamara Ratković ●● WS26		ORIGINAL PILATES methodology & technique Christina Pantazopolou ● WS27		ADVANCED STEP methodology Marija Andrijašević ● WS28		SHOW DANCE EFFECTS Dance Factory ● WS29		
Fitness sala	KICK AEROBICS mini choreographies for conditioning - methodology & technique Dragana Momić ●● WS30		MAMA FIT trening za majke i bebe Aleksandra Vranešević ● WS31		NINAS SPINE PILATES methodology & technique Suzana Skenderoski ● WS32		LESMILLS BODYBALANCE ● WS33	LESMILLS BODYSTEP ●● WS34	FLOW DANCE & STRETCH Ania Wojcieszek ● WS35		COUPLES STRETCHING ASSISTED Ninas tim ● WS36	
Teretana	3G POINT Goran Sajko ●● WS37		BASIC FREE STYLE STEP tehnika i metodika Fitnes Akademije Andrijana Dodić ● WS38		CrossFit VOLUME TRAINING Tajana Grujić CrossFit MAWINA ● WS39		PROPRIOCEPCIJA Nikola Ogenov ●● WS40		CROSSFIT NS - SQUAT THERAPY Damjan Vučurović, Nabojša Radanović & Dimitrije Stankov ● WS41		CrossFit PLIOMETRIJA I AGILNOST Tajana Grujić CrossFit MAWINA ● WS42	
Konferencijska sala	ZAKONSKI OKVIRI POSLOVANJA FITNES KLUBOVA Dragan Tomašević ● L03		ISKUSTVA 20 GODINA USPEŠNOG FITNES MENADŽMENTA U SRBIJI Vladimir Joksimović ● L04	8 KLJUČNIH ELEMENATA MENADŽMENTA GRUPNOG FITNESA Milan Ivetić ● L05	DO SAVRŠENE ZADNICE OD MARKETINGA DO REZULTATA Đorđe Kolundžija ● L06	ZAPOSILI SE KAO FITNES TRENER NA KRUZERU - USLOVI I PERSPEKTIVE Maja Nikolajević ● L07	TRANSEDENTALNA MEDITACIJA Vladimir Čobić i Milija Petrović ●● L08	LICENCIIRANJE U FITNESU U SRBIJI Nebojša Stojanoski i Nebojša Čokorilo ● L09	POSTANI KVALITETAN INSTRUKTOR GFP ILI PERSONALNOG FITNESA Fitnes Akademija ● L10	OD ANONIMNOSTI DO MEĐUNARODNE AFIRMACIJE U FITNESU Dragana Mosurović ● L11	ZAPOSILI SE KAO ANIMATOR ILI REKREATOR - USLOVI I PERSPEKTIVE Goran Vještica ● L12	
Bazen							AQUA SPLASH MIX Jovana Jovančević ● MC31	AQUA FITNESS TRAINING methodology & technique Danijela Živković ● WS43				

● Aerobic
 ● Body & Mind
 ● Funkcionalni trening
 ● Borilačke veštine
 ● Zdravstveni fitnes
 ● Aqua fitnes
 ● Menadžment