

**GREEN GOLD GYM, Radnička cesta 52** je najveći i najmoderniji fitness centar u atraktivnoj business zoni grada Zagreba. S revolucionarnim sadržajima, u svojoj cijelosti zadovoljit će potrebe i najzahtjevnijih korisnika, od rekreativaca do profesionalnih i amaterskih sportaša. Na više od 1600 m<sup>2</sup> Green Gold Gym osigurava čitav niz različitih trenažnih zona, koje u potpunosti prate najsuvremenije fitness trendove:

- **GYM ZONA** - više od 20 reprezentativnih MATRIX FITNESS trenažera za razvoj snage, oblikovanje mišićne mase, rehabilitaciju i očuvanje zdravlja
- **CARDIO ZONA** - 40 najsuvremenijih MATRIX FITNESS, OCTANE FITNESS, NOHRD, CONCEPT2 i TOMAHAWK kardio trenažera za razvoj izdržljivosti, poboljšanje srčano-žilnog i dišnog sustava te očuvanje zdravlja - trake za trčanje, eliptički trenažeri, rehabilitacijski bicikli, veslački ergometri nove generacije, indoor cycling bicikli, lateralni eliptikali i samohodne trake...
- **VIRTUAL INDOOR CYCLING ROOM** - zasebno, dizajnerski oblikovana «staklena dvorana» za stalnu postavu INDOOR CYCLING treninga s virtualnim trenerom
- **POWER PLATE** - kornjer za najbolji trening koji se pojavio u zadnjih nekoliko godina, po prvi puta kao dio kompletne usluge fitness centra
- **REEBOK TRI RIG** - jedinstvena funkcionalna trenažna zona s konstrukcijom za individualne, grupne, samostalne ili vođene treninge
- **OCTANE FITNESS CROSS CIRCUIT** - zona za jedinstveni i patentirani HIIT (high intensity interval training)
- **FREE WEIGHT ZONA** - 6 unificiranih BODYTONE PLATE LOADED trenažera, i čitavim spektrom slobodnih utega (poliuretanske bučice, natjecateljske girje, medicinke s dvostrukim hvatom) i trenažnih klupica od bench press klupa, preko Power Rackova do Scottovih klupica
- **CROSS MAX funkcionalna zona** - 10 metarska profesionalna konstrukcija za najozbiljnije vježbače, power lifting trening, CONCEPT2 veslački ergometri i MATRIX S-DRIVE PERFORMANCE trenažer, novi i patentirani proizvod jedinstven na tržištu fitnessa
- **POLIVALENTNA DVORANA ZA GRUPNE PROGRAME** - multifunkcionalna dvorana za grupne fitness programe najnovijih oblika i vrsta vježbanja: Les Mills Body Pump, Les Mills Body Attack, TRX (trening suspenzije), Boxing fitness, Step i Dance aerobik, Hip Hop i Jazz dance, Joga, Mat Pilates program, vježbe za trudnice, korektivna i medicinska gimnastika, Do You Dare by Orlando program, grupni Kettlebell trening...
- **EXCLUSIVE NESPRESSO BUSINESS CAFE** - za sve ljubitelje pravog i istinskog uživanja u vrhunskoj kavi, OrlandoFit fitness centri, prvi i jedini u Hrvatskoj svojim članovima serviraju NESPRESSO KAVU: Ristretto Intenso, Espresso Forte, Lungo Leggero... odaberite između više od 10 različitih jačina onu koja vam taj dan treba!
- **PROTEIN & FRUIT BAR BY JAMNICA** - osvježanje nakon treninga uz "vodu s porukom", prirodne sokove, proteinske shake-ove i dodatke prehrani iz našeg energy bara ...
- **REEBOK CORNER** - omogućuje svim članovima fitnessa 20 % stalnog popusta na cjelokupan asortiman robe u Reebok dućanu Arena centra

## **Radno vrijeme**

ponedjeljak - petak: 06.00 do 22.00

subota: 08.30 do 20.30

nedjelja: 15.30 do 20.30

# orlando<sup>Fit</sup>

FITNESS KAPTOL

**FITNESS KAPTOL, Nova Ves 17**, je fitness u centru grada s osiguranim beneficiranim parkingom u garaži Centra Kaptol, koji na svojih 900 m<sup>2</sup> ujedinjuje vrhunsku kvalitetu proizvoda i usluga.

Cijeli prostor oblikovan je kao velika integrirana cjelina nekoliko područja:

- **GYM ZONA** - prostor sa slobodnim utezima i brojnim strength trenažerima linije MATRIX uz nove pristupe u programiranju treninga
- **ZONA FUNKCIONALNOG TRENINGA** - Trx, Bosu, QUINCY fitness system, Human sport linija trenažera
- **CARDIO ZONA** – prostor sa više od 25 cardio trenažera: traka za trčanje, stepera, eliptičkih trenažera, spinnera i bicikala, veslačkim ergometara i ski simulatora
- **DVORANA ZA GRUPNE PROGRAME 1** - indoor cycling, Les Mills Body Attack, Les Mills Body Pump, funkcionalni Pilates, korektivno medicinska gimnastika, Body tone i body sculpt programi, Pilates, dance and Step
- **DVORANA ZA GRUPNE PROGRAME 2** - TRX, fitness box, military drill, Do You Dare training, X Fit training system...
- **NESPRESSO BUSINESS CAFE** - za sve ljubitelje pravog i istinskog uživanja u vrhunskoj kavi, OrlandoFit fitness centri, prvi i jedini u Hrvatskoj svojim članovima serviraju NESSPRESO KAVU: Ristretto Intenso, Espresso Forte, Lungo Leggero... odaberite između više od 10 različitih jačina onu koja vam taj dan treba!
- **PROTEIN & FRUIT BAR BY JAMNICA** - osvježenje nakon treninga uz "vodu s porukom", prirodne sokove, proteinske shake-ove i dodatke prehrani iz našeg energy bara ...
- **REEBOK CORNER** - omogućuje svim članovima fitnessa 20 % stalnog popusta na cjelokupan asortiman robe u Reebok dućanu Arena centra

## **Radno vrijeme**

ponedjeljak - petak: 07.00 do 22.30

subota: 08.30 do 20.30

nedjelja: 15.30 do 20.30

**DO IT WITH  
PASSION  
OR NOT AT ALL**

# orlando

FITNESS GROUP

## **Iskustvo – Znanje – Sustav treninga – Praćenje**

Iskustvom stečenim u 20 godina uspješnog poslovanja u managementu sporta i sportske rekreacije, Orlando Fitness Grupa osigurava Vam savršenstvo u vježbanju. Naša usluga namijenjena je rekreativcima, profesionalnim sportašima i amaterima, osobama kojima je potrebna rehabilitacija nakon ozljeda... Cijeli set različitih pristupa treningu, uz osigurano inicijalno testiranje i procjene stanja, raznovrsnost dizajniranja plana i programa treninga, te jelovnika i dodataka prehrani, samo je dio naše stručnosti. Svi programi i usluge bazirani su na profesionalnosti, kvaliteti, inovaciji i znanju. Kontinuirano educiramo naše klijente kako bi oni sami znali primijeniti ta saznanja te iskoristiti slobodno vrijeme za sebe. Cilj nam je poboljšati Vaš način života kroz primjenu sporta, pokazati Vam da svaki trening može biti zabavan i koristan.

OrlandoFit je razvio i implementirao sustav praćenja i podrške dolazaka na trening, te podršku u unapređenju pohađanja sadržaja i usluga naših centra. Nema rezultata bez saznanja kako doći do njih. Upravo zbog toga, mi svoje znanje prenosimo svakom našem članu s ciljem da im procesi transformacije i oblici treninga budu u potpunosti razumljivi i kako bi se željeni fitness rezultati realizirali s razumijevanjem.

Standardna fitness ponuda, u našim centrima proširena je sa sljedećim aktivnostima:

- Izrada specijaliziranih programa vježbanja
- Izrada programa prehrane i savjetovanja o prehrani
- Provedba osobnih treninga za pojedince ili kroz grupe do 10 članova
- Izrada preventivnih zdravstvenih planova
- Oblikovanje motivacijskih programa
- Organizacija stručnih seminara
- Provedba rehabilitacije kroz fizioterapiju i kineziterapiju
- Tretmani masaža i beauty tretmana

## **Kontakti**

Recepcija Fitness Kaptol - [recepcija@orlandofit.hr](mailto:recepcija@orlandofit.hr) - 385 1 4860 805

Recepcija Green Gold Gym - [recepcija@orlandofit.hr](mailto:recepcija@orlandofit.hr) - (telefon u pripremi)

Koordinator Fitnes Kaptol - [fitness@orlandofit.hr](mailto:fitness@orlandofit.hr) - 385 95 8668 131

Koordinator Green Gold Gym - [info@orlandofit.hr](mailto:info@orlandofit.hr) - 385 95 5339 968

Voditelj ureda - [office@orlandofit.hr](mailto:office@orlandofit.hr) - 385 99 4450 424

Voditelj poslovanja - [fitnesskaptol@orlandofit.hr](mailto:fitnesskaptol@orlandofit.hr) - 385 99 6450 424

Marketing & PR - [marketing@orlandofit.hr](mailto:marketing@orlandofit.hr) - 385 99 5450 424



[www.orlandofit.hr](http://www.orlandofit.hr)