



**beFIT, beHEALTHY, beWELL.**

#MGallerySarajevo WELLBEING PROGRAMI ZA GRUPE

- ✓ OSNAŽITE VAŠ TIM KROZ ZABAVNE I ZDRAVE TEAMBUILDING AKTIVNOSTI
- ✓ GRADITE KORPORATIVNU KULTURU KOJA PODRŽAVA ZDRAV ŽIVOTNI STIL
- ✓ OSTVARITE DUGOROČNO POZITIVNE EFEKTE NA PRODUKTIVNOST VAŠEG TIMA

#DoltForYou



TARČIN FOREST RESORT & SPA  
SARAJEVO

Naša wellness oaza, smještena na samo 30 minuta udaljenosti od Aerodroma Sarajevo u netaknutoj borovoj šumi tarčinske doline, utjelovljuje koncept zdravog života. Naše odmaralište bez duhanskog dima i bez alkohola, uz odličan izbor organskih specijaliteta i rekreacije na ljekovitom planinskom zraku, može biti savršeno mjesto za jačanje timskog duha kroz sportske, zdrave i zabavne teambuilding aktivnosti.

U tome će vam pomoći iskusni stručnjaci naše partnerske organizacije Pro-Fit Health. Strength & Conditioning (PFHSC) koji će osmisлити wellbeing program prema potrebama vaše organizacije, **uključujući i individualne zdravstvene testove te lične trening programe i planove ishrane za vaše zaposlene.**

**#MGallerySarajevo wellbeing programi se bave problemima tjelesnog i emotivnog zdravlja modernog čovjeka, a koji nastaju usljed fizičke neaktivnosti, neadekvatnog treninga, dugotrajnog sjedenja i stresa.**

### INDIVIDUALNI ZDRAVSTVENI TESTOVI

Neinvazivni pregledi, kao što je analiza tjelesne kompozicije, FMS (Funcional Movement Screen) metoda, laboratorijske pretrage ili ergo spirometrija će jasno ukazati na sve potencijalno problematične tačke vašeg organizma!

### GRUPNI TRENINZI/INDIVIDUALNI TRENING PROGRAMI

Dok borave kod nas, vaši zaposleni će vrijeme provoditi aktivno na ljekovitom planinskom zraku, učeći o pravilnoj ishrani i vježbi. **Osim toga, pomno planirana fizioterapija, prehrana i vježbe će unaprijediti tjelesnu kompoziciju, držanje i pokretnost svakog od članova vašeg tima.**

### OPORAVAK

Nakon zdravstvenih pregleda, nakon vježbanja i učenja o zdravlju, vaši zaposleni mogu regenerirati tijelo i duh u ekskluzivnom Wellnes&Spa centru dok plivaju u našem panoramskom bazenu ili uživaju u finskoj sauni, turskom kupatilu ili opuštajućoj masaži.

### SEMINARI O ZDRAVLJU

**„Pobjednik nosi sve“** se sastoji od devedesetominutnog interaktivnog učenja i zabavnog uvida u sve one navike i aktivnosti zbog kojih se ljudi loše osjećaju. Što je još važnije, od naših stručnjaka će dobiti savjete o motivaciji, prehrani i pravilnom vježbanju koji će im pomoći da rade na sebi, osjećaju se bolje i produktivnije.

## GRUPNI WELLBEING PAKETI

Možete izabrati između tri paketa iz naše ponude ili napraviti kombinaciju koja bi savršeno odgovarala za vaš dvodnevni ili trodnevni zdravi teambuilding!

		Well Informing	Well Training	Well Being
Zdravstveni seminari	Opis	BASIC	GOLD	PREMIUM
Razmišljajte kao pobjednik	30' predavanja + 30' vježbe			*
Njegujte um i tijelo	30' predavanja + 30' vježbe		*	*
Izbjegnite greške u treniranju	60' predavanja (demonstracija uključena)		*	
Oporavak je ključ uspjeha	30' predavanja		*	
Pobjenik nosi sve (1-4)	90' predavanja	*		*
Zdravstveni pregled				
Laboratorijska analiza krvi	5/osobi			*
Analiza tjelesne kompozicije	5/osobi	*	*	*
Pregled FMS metodom	7 testova, 15/osobi	za dvije ili više osoba *	*	*
Ergo spirometrija	30/osobi		za dvije ili više osoba *	za dvije ili više osoba *
Trening				
Grupni trening	90'	*	*	*
Personalizirani plan treniranja (+demonstracija)		za dvije ili više osoba *	za dvije ili više osoba *	*
Oporavak				
Panoramski bazen, tri vrste sauna i fitness centar		*	*	*
		<b>50 KM/osobi</b> 1 noćenje	<b>80 KM/osobi</b> 2 noćenja	<b>100 KM/osobi</b> 3 ili više noćenja

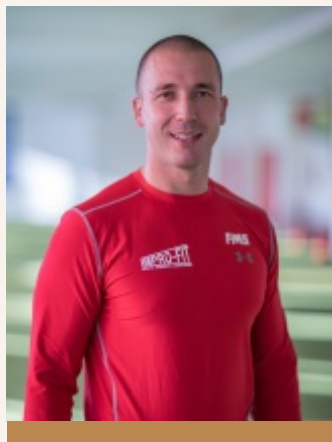
### DODACI – unaprijedite paket ili nagradite neke od svojih zaposlenika jednim od najkvalitetnijih personaliziranih wellbeing proizvoda!

Ergo spirometrija		130KM/osobi	120KM/osobi	110KM/osobi
Individualni trening		75 KM/osobi	70KM/osobi	65/osobi
Konsultacije i individualni plan ishrane		135/osobi	125/osobi	115/osobi
12-osedmični polu-privatni trening pod nadzorom	3x/sedmice	900 KM/osobi	900 KM/osobi	900 KM/osobi

\*Paketi su dizajnirani za minimum 10 osoba, ali vam stojimo na raspolaganju za izradu paketa za manje grupe, obitelji ili pojedince.

**Broj individualnih programa uključenih u paket zavisi od veličine grupe – svaka petna osoba može dobiti individualni plan.**

## STRUČNJACI KOJI ĆE S VAMA RADITI:



ADNAN MALJEVIĆ, MR. SCI.  
PFHSC  
Certificirani stručnjak  
za FMS preglede



ALMIR MALJEVIĆ, DR. SCI.  
PFHSC  
Certificirani stručnjak  
za FMS preglede



AMELA IVKOVIĆ O'REILLY  
diplomirani nutricionist

PFHSC stručnjaci rade sa vrhunskim profesionalnim sportistima prema principima sofisticiranog programa razvijenog u SAD-u. Međutim, njihov „wellbeing krug“ koji se sastoji od socijalnog, fizičkog, okolišnog i psihološkog uticaja na zdravlje pojedinca i način razmišljanja, ishrane i pravilnog vežbanja se može primjeniti na svakog od nas. Više na <https://www.pro-fit.ba/>



Rezervišite vaš zdravi, nezaboravni teambuilding, kontaktirajte nas:

**T:** +387 33 947 107 | +387 33 947 100

**E:** HB0L6-SL1@accor.com  
tarcinforestresort.ba