



Fitnes festival

“BUDI FIT - BUDI ZDRAV” ZA VIKEND U MALL OF MONTENEGRU

Vježbanje nikad nije bilo potrebnije

✉ **Milica Jašović**
Milica Šljukić

U podgoričkom šoping centru Mall of Montenegro (2. sprat) predstojećeg vikenda biće organizovan 9. fitnes festival “Budi fit - budi zdrav”, u organizaciji fitnes kluba “Soko Gym”. Program počinje u 11 ča-

“

Pozivamo sve zainteresovane i one koji ne vježbaju da dođu i pogledaju o čemu se radi, kakvi su to treninzi. Treneri su im na raspolaganju, mogu čuti za koju vrstu treninga da se opredijele, zašto na startu nije dobro birati visoko intenzivne treninge...

”

sova, u subotu se završava u 22, a u nedjelju sat ranije. Riječ je o tradicionalnom festivalu koji raste iz godine u godinu, a Marija Mićović ispred organizacionog tima za Dnevne novine ističe da će festival okupiti crnogorske klubove, koji će održati treninge i dovesti učesnike iz Ulcinja, Bara, Nikšića, Cetinja i Podgorice, a dolaze i gosti iz Srbije i Hrvatske, koji važe za internacionalno poznate prezentere.

■ **TREININZI BESPLATNOG KARAKTERA**

“Oni prenose znanje koje je trenutno aktuelno u svijetu kada je u pitanju fitnes i neke trendove koji su popularni. Svi treninzi su besplatnog karaktera. Pozivamo sve zainteresovane i one koji ne vježbaju da dođu i pogledaju o čemu se radi, kakvi su to treninzi. Treneri su im na raspo-

laganju, mogu čuti za koju vrstu treninga da se opredijele, zašto na startu nije dobro birati visoko intenzivne treninge, ukoliko će im objasniti i šta je to fitnes, vježbanje, kako na najbolji način da se priključe tom trendu. Sada je takvo vrijeme da ljudi sjede uz TV i računare, mislim da vježbanje nikad nije bilo neophodnije”, ističe Mićović.

Organizatori očekuju da će festival i ove godine okupiti brojne goste, a pripremljene su i nagrade za najupornije i najvrednije.

“Prošle godine, desilo se da je jedna osoba odradila 14 treninga za dva dana i za to je dobila vrijedne nagrade. Interesantno je da za svaki odraden trening mogu dobiti 10 odsto popusta na članarinu u decembru, što je izuzetno povoljno i dobra je prilika da se gosti opробaju u različitim vrstama treninga”, priča Mićović.

■ **NOVITET - POUND FITNES**

Ceremoniju svečanog otvaranja festivala (subota, 19 časova) obilježiće tri fitnes nastupa, nakon čega će uslijediti “zumba party”, koji otvara specijalna gošća iz Beograda, a koja je imala sličan nastup u Londonu na Internacionalnoj konvenciji. Bogat program i detaljan raspored, koji su dostupni na društvenim mrežama “Soko Gyma”, pokazatelj su da festival i te kako napreduje.

“Bogatstvo festivala ogleda se u raznolikosti programa i trudimo se da svake godine učesnicima pružimo nešto novije. Pomenula bih novi trening ove godine - pound fitnes, spoj fitnesa i bubnjeva, što je posljednje dvije godine veoma aktuelno i prvi put biće predstavljeno u Podgorici”, zaključuje Mićović.

