

SADRŽAJ

1. UVOD	4
2. PREDMET RADA	5
2.1. Problem rada	6
2.2. Cilj rada	7
2.3. Zadatak rada	7
3. WELLNESS PROGRAMI	8
3.1. Teretana	8
3.2. Aerobik	13
3.2.1. Kardio aerobik	14
3.2.2. Kombo aerobik	15
3.2.3. Mix aerobik	18
3.3. Spinning	21
3.4. Pilates	22
3.5. Medicinske vježbe	25
3.6. Sauna	28
4. DISKUSIJA	29
4.1. Iskustvo korisnika naših usluga	31
5. ZAKLJUČAK	33
6. LITERATURA	34