

SADRŽAJ :

1. UVOD.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Istorijat.....	4
1.2 Pojava zabavnih krstarenja (fun ships).....	5
2. PREDMET, HIPOTEZE - METOTODOGIJA I CILJ ISTRAŽIVANJA.....	8
2.1 Predmet rada.....	8
2.2 Hipoteze – metodologija rada.....	8
2.3 Cilj istraživanja.....	9
3. SPORTSKA REKREACIJA	10
3.1 Sportska rekreacija i koristi od rekreativnih programa	11
3.2 Značaj sportske rekreacije	14
4. KRUZERI KAO DESTINACIJA I MJESTO AKTIVNOG ODMORA	17
4.1 Celebrity flota.....	18
5. SPORTSKA REKREACIJA NA CELEBRITY EQUINOXU	22
5.1 Aerobik	23
5.2 Akvarobik	27
5.3 Fitnes	28
5.4 Pilates	29
5.5 Fitball	30
5.6 Joga	30
6. PROGRAM SPORTSKE REKREACIJE NA KRUZERIMA.....	31
6.1 Individualni program vježbanja.....	31
6.2 Grupni program vježbanja	32
6.3 Dijagnostika stanja utreniranosti	32
7. SPA, FITNESS I WELLNESS CENTAR NA CELEBRITY EQUINOXU.....	34
7.1 Usluge fitnes centra na Celebrity Equinoxu	34
7.2 Korisnici Spa i Wellnessa na Celebrity Equinoxu	37
8. ZAKLJUČAK.....	43
LITERATURA.....	45