



7. KONGRES

FITNES UČILIŠTA

BACK TO YOU

20.-21.05.2022.

PETAK 20.05.2022.

POLEOsport®
BITI FIT LAVOVSKI JE POSAO

- **Davor Plavec** 16:00-16:45 *Vježbanje nakon COVID-a*
- **Barbara Slade Jagodić** 16:50-17:35 *Koju marketing strategiju odabrati za svoj biznis*
- **Matija Dunaj** 17:40-18:25 *Fitness nakon pandemije - okrugli stol*
- **Sandro Venier** 18:30-19:15 *Kraljeznica pod opterećenjem - najnovija saznanja*
- **Sebastijan Orlić** 19:20-20:05 *Intermittent fasting - pro/cons*

7. KONGRES

FITNES UČILIŠTA

BACK TO YOU

20.-21.05.2022.

Subota

Dvorana 1

09:30 – 10:50 **Vanja Kovačić**
Osobni trening - specifičnosti kod treninga žena

11:00 – 12:20 **Filip Sabol**
Men over 40

12:30 – 13:50 **Marko Črljenec**
CROSS Training 4all

PAUZA ZA RUČAK

14:30 – 15:50 **Filip Sabol**
VO2 max - dugi kardio ili HIIT

16:00 – 17:20 **Tomislav Bišćan**
Home gym Hybrid workout

Subota

Dvorana 2

POLLEO sport®
BITI FIT LAVOVSKI JE POSAO

09:30 – 10:50 **Marija Andrijašević**
Online live/Online on demand group training

11:00 – 12:20 **Ana Matejak**
Workout - glazba kao intenzitet

12:30 – 13:50 **Gordana Majerić Tomić**
Bol i postura

PAUZA ZA RUČAK

14:30 – 15:50 **Jennifer Glumac**
Pilates masterclass/ciglice i bučice & online prilagodba