

Zdravlje  
na svim  
razinama

---

 Agram Club







*Vjerujemo da u svakome od nas postoji sve što je potrebno kako bismo postigli tjelesnu,  
umnu, duhovnu i emocionalnu ravnotežu.*

*Vođeni vizijom o zdravijem, sretnijem i kvalitetnijem životu,  
težimo stvaranju jedinstvenog, potpuno drugačijeg iskustva i uspomena za svakoga od Vas.  
Dopustite da Vas poslušamo i da zajedno stvorimo Vaš vlastiti, bolji svijet čistog zdravlja i užitka.*

*Smješten u srcu zagrebačke poslovne zone, Agram Club je ekskluzivan i potpuno drugačiji kompleks  
izgrađen na ideji cjelokupnog pristupa zdravlju, koji nudi jedinstven spoj sportskih i fitness sadržaja sa  
Spa & Beauty uslugama na najvišoj razini.*



# SPORT

Bilo da ste profesionalni sportaši ili rekreativci, zaigrajte omiljeni sport u vrhunskim uvjetima. Zabavite se, poboljšajte svoju kondiciju i unaprijedite vlastiti životni stil.

U prizemlju Agram Cluba smješteni su zemljani i akrilni tereni za tenis, kao i multifunkcionalna dvorana za nogomet, košarku, rukomet i odbojku te ostale rekreativne aktivnosti. Dolazite li individualno ili okupljate grupu za neki od ekipnih sportova, rezervirajte svoj termin i provedite kvalitetno vrijeme u Agram Clubu.

1000 m<sup>2</sup>    20 m do stropa    3 podloge





## Tenis

Ljubitelji tenisa u Agram Clubu imaju priliku osjetiti jedinstveno iskustvo teniske igre na zemljanoj ili masters podlozi u klimatiziranoj dvorani. Nudimo i mogućnost sezonskog zakupa i treninga s trenerom.

## Nogomet

Najvažnija sporedna stvar na svijetu u Agram Clubu ne igra sporednu ulogu. Zaigrajte nogomet s poslovnim suradnicima, poznanicima ili prijateljima u prostranoj dvorani s visokim stropom.

## Košarka

Podignite svoju fizičku spremu i timski duh na višu razinu, u vrhunski opremljenoj dvorani za košarku. U odličnom ambijentu Agram Cluba Vaše trice će ubrzo postati za peticu.

# FITNESS



Izbacite stres, održavajte svoje zdrave navike, izgradite i ojačajte tijelo u suvremenoj i potpuno opremljenoj teretani ili sudjelovanjem u grupnim programima pod stručnim vodstvom našeg trenerskog tima.

Fitness program Agram Cluba pomoći će i amaterima početnicima i profesionalnim sportašima, u učinkovitom skidanju viška kilograma, izgradnji mišićne mase i povećanju snage, podizanju razine kondicije i funkcionalnosti tijela te općem poboljšanju zdravlja.

750 m<sup>2</sup> 300 sprava vrhunski treneri

## Individualni programi

Svatko od nas je drugačiji pa se treneri Agram Cluba u potpunosti prilagođavaju svakom klijentu.

### Fitness

Teretana je opremljena vrhunskim kardio spravama i kavezom za funkcionalne treninge, uz najmoderne trenažere namijenjene za rekreativnu i profesionalnu upotrebu.

### Osobni trening

Ako tražite savjete za postizanje što boljih sportskih rezultata i nedostaje Vam motivacije, a planirate se uspješno riješiti viška kilograma ili želite plan treninga i prehrane u potpunosti prilagođen Vašim potrebama i željama, naši osobni treneri tu su za Vas.

### Dijagnostika tjelesne forme

Svaki korisnik usluga osobnih treninga prolazi inicijalno testiranje funkcionalnosti pokreta, posturalnu analizu te analizu sastava tijela, nakon čega se kroz detaljno isplanirane treninge i praćenje rezultata, dolazi do željene forme.



# Grupni programi

## Korektivna gimnastika

Korektivna gimnastika je kineziterapijska metoda kojom se djeluje preventivno, kada deformitet još nije nastao ili terapijski, u cilju sprječavanja daljnog procesa oštećenja mekih tkiva, kostiju i zglobova. S vježbama korektivne gimnastike najbolje je početi što ranije kako bi se očuvalo zdravlje lokomotornog sustava.

## Boot Camp

Nastao po uzoru na američke vojne kampove, Boot Camp visoko je intenzivni kružni trening tijekom kojeg se koriste vlastita težina i vanjska opterećenja. Ovim intervalnim oblikom treninga sagorijevaju se kalorije, smanjuje potkožno masno tkivo i popravlja držanje tijela. Poboljšajte kondiciju, snagu i izdržljivost.

## Body Weight

Body Weight funkcionalni je trening u kojem se izmjenjuju intervali vježbi visokog intenziteta s intervalima vježbi niskog intenziteta ili aktivnog odmora. Ovaj trening vlastitom težinom sagorijeva masne naslage, zateže i oblikuje tijelo te poboljšava kardiovaskularnu izdržljivost.

## Glute & Abs

Glute & Abs grupni treninzi osnova su snažnog tijela i definirani su vježbama srednjeg i visokog intenziteta s ciljem oblikovanja i jačanja tijela uz dominantno jačanje mišića gluteusa, nogu i trbušnog zida. Poboljšajte funkcionalnost, snagu i oblikujte tijelo.

## Pilates

Iznutra prema van, pilates tijelo dovodi u stanje ravnoteže. Korištenjem vlastite težine i različitih rekvizita, vježbe pilatesa izdužuju, stanjuju i toniraju tijelo. Uz tehnike pravilnog disanja oslobođite se stresa, istegnite se, povećajte izdržljivost, snagu i koordinaciju te oblikujte kritične zone trbuha, nogu i gluteusa.



# ZDRAVLJE



ZDRAV  
LJEV  
ZDRAV  
LJEV

## Povratak u formu

Naši vrhunski fizioterapeuti pomoći će Vam u liječenju akutnih sportskih ozljeda - oteknuća, podljeva, uganuća i istegnuća zglobova i mišića, kao i parcijalne rupture mišića, ali i tegoba uzrokovanih pretjeranim stresom i dugotrajnim sjedenjem.

Terapijski programi osmišljeni su i za slučaj prenaprezanja i ozljeda lokomotornog sustava - tendinopatije i tendinitisa, parcijalne rupt ure mišića, teniskog i golferskog lakta, PHS-a i burzitisa te plantarnog fascitisa.

Poboljšajte kvalitetu života i vratite se što brže u formu, uz sljedeće tretmane:

**Care therapy**

**Sportska elektroterapija**

**Ultrazvuk**

**Manualna terapija**

**Vježbe s pomagalima**

## Nutricionizam

Svaka zdrava odluka i promjena životnog stila, uz redoviti odlazak na sportske aktivnosti, uključuje i promjenu prehrabnenih navika. Nutricionisti Agram Cluba za Vas oblikuju i optimiziraju plan prehrane te prate Vaš napredak.

Postignite, ali i zadržite svoju idealnu tjelesnu težinu. Za dug život i vitalnost koristite prehranu kao najvažniji alat za ostvarenje svojih ciljeva.



# SPA & BEAUTY

 Agram Club





## *Umjetnost sretnog življenja*

*Nadahnuti potragom za životnom ravnotežom, savršenom harmonijom duha i tijela,  
razvili smo široku ponudu različitih spa sadržaja i tretmana.*

*Prepustite se jedinstvenom ambijentu Spa & Beauty zone Agram Cluba  
i probudite sva svoja osjetila.*



# SPA



## Finska sauna

Riječ je o suhoj drvenoj kabini s tri razine drvenih klupa s temperaturom od 80 do 100 Celzijevih stupnjeva i niskom vlažnosti zraka - do 10%.

Kamenje na peći povremeno se zalijeva vodom kako bi velika količina vlage koja isparava iz vrućeg kamenja privremeno ovlažila kabinu i potaknula jače znojenje tijela. Boravak u finskoj sauni umiruje stanje duha, stimulira cirkulaciju, smanjuje napetost mišića i potiče detoksifikaciju organizma.

*Optimalno vrijeme boravka u finskoj sauni je 15 minuta, uz maksimalno 3 ulaska te hlađenje i relax između ulazaka.*

15 min

## Bio-aroma sauna

Bio-aroma sauna je izuzetno pogodna za pojedince kojima je finska sauna prevruća, a parna kupelj prevlažna. Za dodir krajnjeg luksuza zrak se obogaćuje aromatičnim mirisima. Pripada grupi polusuhih sauna koje karakteriziraju niže temperature od 60 do 80 Celzijevih stupnjeva, te srednja vlažnost zraka od 30 do 40%. Temperatura saune postiže se grijanjem iz električne kombinirane peći, iz koje voda isparava pod utjecajem visoke temperature te time proizvodi ugodnu polusuhu klimu.

Bio-aroma sauna posebno se preporučuje za opuštanje i pomoć pri liječenju kroničnih tegoba koštano-mišićnog i dišnog sustava.

*Optimalno vrijeme boravka u bio-aroma sauni je od 10 do 15 minuta, uz maksimalno 3 ulaska te hlađenje i relax između ulazaka.*

10-15 min



## Himalajska infracrvena sauna

Temelji se na infracrvenom zračenju i nema puno zajedničkih obilježja s ostalim vrstama sauna. Toplina se stvara pomoću svjetlosti i izravno zagrijava tijelo, bez zagrijavanja zraka. Terapija prodire duboko u tijelo, te se često koristi u kozmetičkom svijetu kako bi se poboljšala efikasnost brojnih tretmana kože.

Infracrveno zračenje koristi se i kao terapija za medicinsko ublažavanje posljedica reumatizma, napetosti mišića i slične boli. Himalajska sol povećava protok kisika do mozga i ublažava glavobolju, poremećaje cirkulacije, nesanicu i stres te probleme dišnog sustava.

*Boravak u himalajskoj infracrvenoj sauni je jednokratan i traje do 30 minuta.*

do 30 min



# PARNA KUPELJ

## Aroma parna kupelj

Često se naziva i turskom kupelji, a riječ je o kabini za sjedenje ili poluležanje s karakteristikama niže temperature, od 45 do 50 Celzijevih stupnjeva, te visokim postotkom eteričnim uljima oplemenjene pare u kabini - do 100%.

Dobra kombinacija toplinskog zračenja iz zidova i klupa te visoke vlažnosti zraka u parnoj kupelji dovodi tijelo do blagog znojenja, čime se pospješuje oslobođanje toksina iz organizma. U parnoj kupelji tijelo se znoji i ispušta tekućinu, ali i prima vlagu kroz otvorene pore, pa je korisna zbog izvanrednih učinaka na kožu. Zbog blagih temperatura prikladna je za ljude koji imaju problema s krvnim žilama i srcem.

*Optimalno vrijeme boravka u aroma parnoj kupelji je od 10 do 20 minuta, uz maksimalno 3 ulaska te hlađenje i relax između ulazaka.*

10-20 min



## Ledena fontana

Tradicionalno sauniranje zahtijeva hlađenje tijela nakon svakog korištenja tople saune, a za to je idealan mravljeni led iz ledenе fontane, kojim masiramo tijelo.

Ledena masaža potiče cirkulaciju i bržu detoksifikaciju organizma. Krajnji rezultat je kompletna opuštenost mišića i tijelo.

# RELAX ZONA

*Nakon boravka u termalnoj zoni, prepustite se čarima naših grijanih vodenih kreveta.*



# RELAX ZONA



## JACUZZI

Kupanje u hidromasažnom bazenu u Spa & Beauty zoni Agram Cluba potpuno je drugačije iskustvo od onoga u klasičnom bazenu. Voda topila od bazenske u kombinaciji s vodenim i zračnim mlaznicama opušta tijelo i um i predstavlja jedinstven ritual.



## BAZEN

U 25-metarskom zatvorenom bazenu relaksirajte se te opustite tijelo i duh, a uz ležaljke i Vital bar osvježite se i potpuno prepustite uživanju.



## VIP Spa

Za savršen doživljaj wellnessa potrebni su poseban prostor i doza intime. Takvim ugođajem odiše izdvojena VIP zona, luksuzno wellness iskustvo za dvoje. Prepustite se užitku u potpunoj privatnosti i diskreciji s partnerom ili u odabranom društvu.

### Private ritual

finska sauna  
jacuzzi  
tuš doživljaja  
grijani vodeni ležaj  
pjenušac i Spa snack

60 min

### Luxury ritual

Spa ritual + Sauna piling  
Duo masaža  
pjenušac i Spa snack

90/120 min



# TRETMANI TIJELA



## MASAŽE

### Relax

Opustite se i oslobođite.

Pronađite unutarnji mir i olakšanje.

*Nježna, a u isto vrijeme dubinska masaža cijelog tijela, u kojoj se kombiniraju različita topla aromatična ulja za postizanje unutarnjeg mira i ravnoteže.*

50/80 min

### Deep tissue

Oslobodite se napetosti.

Povećajte mobilnost.

Unaprijedite izvedbu.

*Deep tissue masaža refleksnim putem stimulira cijelo tijelo, opušta bolna područja, potiče metabolizam te smanjuje bolove u vratu i leđima. Kombinacijom krema za masažu i aromatičnih ulja, u potpunosti se prilagođavamo Vašim potrebama.*

50/80 min

### Sport

Ojačajte tijelo i osnažite energiju.

Uklonite mišićnu napetost.

*Sportska masaža u potpunosti je prilagođena Vašim potrebama i željama. Pripredite se za sportsku aktivnost i smanjite mogućnost ozljeda. Nakon sportskih aktivnosti budite fleksibilniji, uklonite umor i smanjite napetost mišića.*

30/50/80 min

### Holistic

Kombinacijom masažnih tehnik, individualno se prilagođavamo Vašim potrebama kako bismo Vam pružili potpun užitak i relaksaciju.

50/80 min

## RITUALI

### Northern stillness

Mindful masaža leđa  
Body Wrap  
Lagana maska za tijelo  
Nordijski ritual tjemena

*Otpustite stres, odmorite se i pronađite  
potpuni smiraj.*

80 min

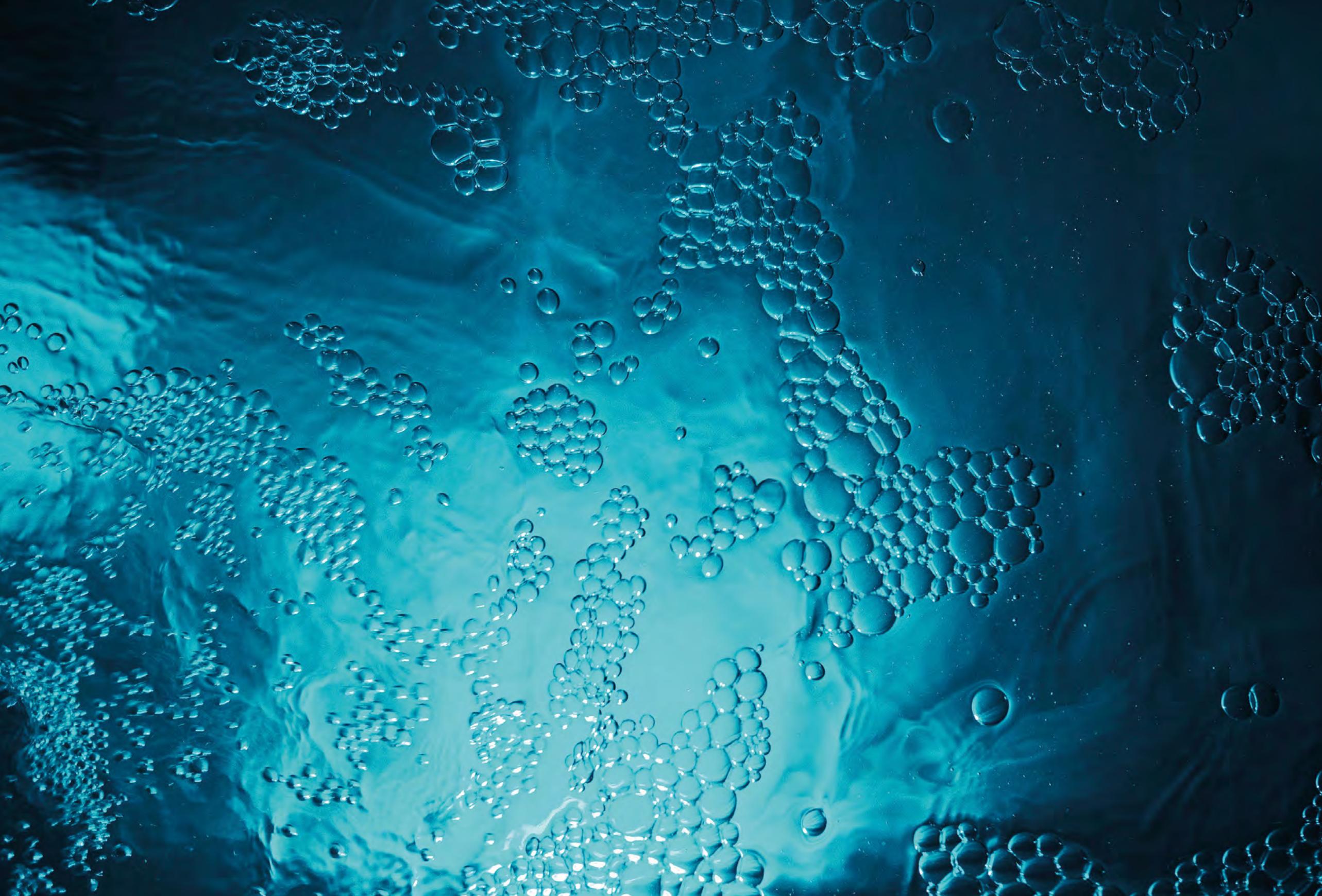
### Cupping Ritual

Detox piling  
Nordijska detox masaža  
Cupping

*Pročistite, obnovite i probudite tijelo.*

110 min





### Nordic bathing ritual

Posebnim ritualom, počevši s meditacijom, uvodimo Vas u čarobnu tradiciju Nordic bathinga. Naizmjenični boravci u sauni i hladne kupke višestoljetna su skandinavska tradicija. Nordijska kupka pruža detoksikaciju tijela, opušta mišiće i potiče cirkulaciju.

Ritual započnite meditacijom.  
Pripremite kožu pilingom spa četkom.  
Zagrijte tijelo u finskoj sauni.  
Ledenom kupkom i tušem doživljaja se rashladite.  
U potpunosti se opustite na relax grijanim  
vodenim krevetima.

*Nordic bathing ritual namijenjen je za grupu do 10 osoba. Za više informacija i rezervaciju termina obratite se djelatnicima na recepciji Spa & Beauty zone.*

60-120 min

# TRETMANI LICA

TRET  
MA  
LICA



## Deep cleansing facial (mehaničko čišćenje lica)

Klasična njega lica uz dubinsko čišćenje i masažu, u potpunosti prilagođena individualnim potrebama i željama.

80 min

## Anti age facial

Tretman obnavlja, osvježava i pomlađuje kožu lica. Prilagođava se Vašem tipu kože.

50/80 min

## Anti age facial za muškarce

Tretman je savršen za revitalizaciju i učvršćivanje kože. Pomladite i osvježite Vaše lice.

50/80 min

## Mikrodermoabrazija

Tretman mikrodermoabrazije regenerira kožu i ublažava bore. Primjenjuje se kod hiperpigmentacija i keratoza, kao i kod problema s aknama i ožiljcima.

50 min

## Ultrazvučna špatula

Ultrazvučni vibrirajući valovi koji se šire putem sonde u obliku špatule omekšavaju kožu te povećavaju aktivnost i propusnost stanice, uz trostruko dubinsko čišćenje.

50 min

## Tretman prema tipu kože

Konzultacije  
Dubinska masaža lica  
Maska prema tipu kože  
Završna krema sa SPF-om

50 min

## Dodatna njega lica

### Sonoforeza

Sonoforeza je tretman kojim se mikrovibracijama i ultrazvučnom energijom omogućuje brže i dublje uvođenje u tkivo molekula aktivnih sastojaka nanesenih na kožu.

15 min

### Toplo-hladni čekić

Korištenjem toplo-hladnog čekića ubrzava se metabolizam kože i potiče se opskrba stanica kisikom. Tretman smanjuje pore i mašćenje lica, zateže lice i vrat te djeluje na smanjivanje podbratka i oblikovanje vrata.

10 min

### Ultrazvučna špatula

15 min

# TRETMANI RUKU I STOPALA

## DEPILACIJA

TRETMANI RUKU  
I STOPALA

### Hands so soft

Piling  
Njega noktiju i ruku  
Masaža  
Tretman parafinom  
Lakiranje

50 min

### Feet so soft

Piling  
Njega noktiju i stopala  
Masaža  
Tretman parafinom  
Lakiranje

50 min

### Klasična manikura

Njega noktiju i ruku  
Lakiranje

50 min

### Klasična pedikura

Njega noktiju i stopala  
Lakiranje

50 min

### Express manikura

Kraća muška manikura  
Lakiranje

25 min

### Medicinska pedikura

Njega noktiju i stopala  
Lakiranje

50 min

### Express pedikura

Kraća muška pedikura

25 min

### Depilacija klasičnim voskom

Depilacija voskom i trakicama dlaku čupa iz korijena pa dlačicama treba dulje da izrastu. Postupak je vrlo brz, a koža ostaje glatka na dodir.



# NJEGA KOSE

ŠEŠIĆ

NJEGA  
KOSE

Friziranje  
Friziranje + šišanje  
Muško šišanje

## Royal Nordic Ritual

Masaža glave i vrata  
Njega kose  
Friziranje

80 min

## Micro Mist tretman

Micro Mist prvi je uređaj za tretman kose na svijetu, koji ultrazvukom stvara maglicu, koristeći niske temperature kako bi se izbjeglo oštećenje kose te kosa vratila u prirodno stanje. Uredaj uključuje i sustav hlađenja, koji osigurava najbolje rezultate korištenog proizvoda i maksimalnu učinkovitost tretmana.

80 min

# SOLARIJ



# SOLARIJ

Solarij najsuvremenije i sigurne tehnologije predstavlja idealno rješenje ako prije odlaska na plažu želite potamnjeti ili jednostavno želite održavati preplanuli ten tijekom cijele godine.

Prije odlaska u solarij istuširajte se, uklonite svu šminku i napravite piling kože kako biste uklonili mrtve stanice i ravnomjerno potamnjeli. Prvih nekoliko odlazaka ne koristite solarij dulje od 6 do 8 minuta. Zaštitite oči, a nakon tamnjenja koristite kreme ili losione kako biste nahranili kožu i produljili preplanulost.

Prije ponovnog odlaska u solarij pričekajte barem 3 dana, a kada postignete željenu boju, možete je održavati odlaskom u solarij jednom tjedno.

# SAVJETI



## Mir

Za što ugodniji boravak u Spa & Beauty zoni, potreban je potpuni mir. Poštujte pravila ponašanja, druge goste i njihovu potrebu za opuštanjem.

## Dolazak u Spa & Beauty zonu

Molimo Vas da planirate svoje tretmane i na vrijeme ih rezervirate. Na naručeni termin dođite 30 minuta ranije kako biste se pravilno pripremili.

## Otkazivanje

Tretmani koje ste odabrali rezervirani su samo za Vas. Molimo Vas da nas najmanje 24 sata ranije obavijestite ako želite otkazati termin ili promjeniti vrijeme dolaska. U suprotnom će Vam biti naplaćen puni iznos tretmana.

## Poštujte svoje zdravlje

Ako imate određene zdravstvene probleme ili ste trudni, molimo Vas da o tome unaprijed obavijestite djelatnike Agram Cluba. Sve sadržaje Spa & Beauty zone koristite na vlastitu odgovornost.

## Higijena

Molimo Vas da se pridržavate higijenskih pravila prije i poslije korištenja svih sadržaja i usluga.

## Korištenje sauna

Prije korištenja sauna pročitajte upute za korištenje u Pravilniku o kućnom redu ili se posavjetujte s djelatnicima Agram Cluba.

## Spa odjeća

Po svakom dolasku imate pravo na ručnik, ogrtač i papuče. Ako je potrebno, djelatnici Agram Cluba osigurat će Vam odgovarajuće donje rublje, uz poštivanje Vaše intime. Molimo Vas da odjeću, ogrtače i ručnike koje dobijete, nakon korištenja odložite na za to predviđeno mjesto.

## Privatne stvari

Sve vrijedne predmete odložite u garderobama. Agram Club ne odgovara za izgubljene predmete.



Agram Club