

rajska
APARTHOTEL

**MILE-HIGH
FITNESS
JAHORINA**
trening centar na 1640m n.m.v.

FITNESS RETREAT

aktivni odmor na planini uz intenzivan trening program



O nama

MILE-HIGH FITNESS,
APARTHOTEL RAJSKA,
JAHORINA

MISIJA

Prilagoditi koncept visinskih priprema opštoj populaciji

VIZIJA

Pozicioniranje Jahorine kao vodeće destinacije za aktivan odmor u regionu

Dobrodošli u Mile-High Fitness - oazu vitalnosti smještenu na nadmorskoj visini od 1640m u apartotelu Rajska na Jahorini. Pomoći ćemo vam da ostvarite svoje fitness ciljeve, bez kompromisa u udobnosti, uz vrhunsku ugostiteljsku uslugu i prateće spa sadržaje.

Trening na planini

Treningom na visini poboljšavate kardiovaskularnu kondiciju, izdržljivost, jačate mišiće, ostvarujete veće kalorijsko sagorijevanje, uz povoljan uticaj na mentalno zdravlje, te brži oporavak i regeneraciju tijela. Na raspolaganju vam je kardio kabinet, rigovi, olimpijske šipke, bumperi, dumbelli, kettlebelli, wallballi, GHD...

Spa za opuštanje i oporavak

Poslije treninga provedite vrijeme u našoj spa zoni čime postićete efekte ublažavanja napetosti mišića, poboljšanja cirkulacije krvi, smanjenja upale i bolova, te opuštanja uma i tijela, što sve zajedno podržava brži i efikasniji oporavak nakon fizičke aktivnosti.

Polupansion prilagođen sportistima

Zdrava ishrana pruža osnovu za optimalne sportske performanse, oporavak i opšte zdravlje. Prema Google reviews, restoran apartotela Rajska je najbolje ocijenjen na Jahorini.

Smještaj u luksuznim apartmanima

Za dobar trening potreban je dobar odmor. Opustite su u moderno namještenim apartmanima u mirnom planinskom okruženju. Odmorite se od ljetne vreline u prijatnoj klimi Jahorine, gdje svaki naš apartman ima terasu i sjajan pogled na okolnu prirodu.

Individualni i grupni paketi

Možete doći kao grupa sa svojim trenerom ili pojedinačno uz mogućnost priključenja našem trening programu. Trajanje i intenzitet programa je vaš izbor.

Fakultativne aktivnosti i obilasci

U ponudi imamo širok spektar fakultativnih obilazaka i aktivnosti: vožnja kvadovima, gondolom i planinskim bobom, šetnje Jahorinom, obilasci ferate Sokolov put, vrela Miljacke, pećine Orlovače, Sarajeva - samo su neke od opcija koje će vaš odmor učiniti nezaboravnim.

TRENING CENTAR

MILE-HIGH FITNESS,
APARTHOTEL RAJSKA,
JAHORINA

Kardio kabinet

U kardio kabinetu su smještene dva Assault AirBike-a, dva Concept2 rowera, Glute-Ham-Developer, kao i oprema za mobility i stretching.

Spisak ostale opreme

10 olimpijskih šipki, 400+ kg bumper tegova, 2 ravne klupe, 6 pliometrijskih kutija, 2 pancirke za vježbanje, 10 kettlebell-a, 20 dumbbell-a, 9 medicinski - wall ball, 10 vijača za preskakanje, 10 ab-mat podloški, 6 pari drvenih karika, dupli set lastika za vježbanje, 10 yoga prostirki, 8 foam roller-a...

Weightlifting sala

U zatvorenom weightlifting prostoru je smješten dupli rig sa vratilima, užadima za penjanje i wallball metama. Sala je potpuno pokrivena gumenim podom.

Vanjski rig

Vanjski rig sa 4-6 radnih stanica, wall ball metama, užadima za penjanje. Gumirana platforma za vježbanje od cca. 60m²

Spa zona

U spa zoni aparthotela Rajska vam je na raspolaganju sauna, hidromasažna kada, tuš doživljaja i topla klupa.

Trail staze i ostali trening sadržaji

Jahorina je planina sa velikim brojem trail staza različitog stepena težine. Postala je prepoznatljiva kao "trail" destinacija zahvaljujući takmičenjima poput Jahorina Ultra Trail, Termag Challenge Race i drugim. Trail trčanje ili šetnja sa ili bez opterećenja je sjajan dodatak i osvježenje za vaš trening program.

Pored toga, na Jahorini se nalazi par javnih vanjskih vježbališta, sportskih terena, a u neposrednoj blizini je i vještačko jezero na Ravnoj planini gdje je u ljetnim mjesecima moguće organizovati plivački trening.

APARTHOTEL RAJSKA

MILE-HIGH FITNESS,
APARTHOTEL RAJSKA,
JAHORINA

Smještaj

MILE-HIGH FITNESS se nalazi u apartotelu Rajska na Jahorini. Na raspolaganju su vam tri tipa apartmana: jednosobni - maksimalnog kapaciteta 4 gosta, dvosobni - maksimalnog kapaciteta 6 gostiju i trosobni za maksimalno 8 gostiju. Svaki apartman ima potpuno opremljenu kuhinju sa dnevnim boravkom, minimalno jednu terasu, Wi-Fi konekciju, kablovsku TV, jedno ili par kupatila. Aparthotel raspolaže sopstvenim parkingom i garažom.

Restoran

Restoran u apartotelu Rajska je najbolje ocijenjen ugostiteljski objekat na Jahorini prema Google reviews. Pored ugodne atmosfere i jedinstvenog pogleda, restoran raspolaže kamin salom i velikom terasom, idealnom za opuštanje na suncu.

Spa

U sklopu spa zone aparthotela Rajska, na raspolaganju vam je sauna, hidromasažna kada, tuš doživljaja i topla klupa.

Korisni linkovi

Aparthotel Rajska

Internet stranica: www.rajskajahorina.com

Instagram: [@centrala.rajska.jahorina](https://www.instagram.com/centrala.rajska.jahorina)

Mile-High Fitness

Internet stranica: www.rajskajahorina.com/mhf

Instagram: [@mile_high_fitness_jahorina](https://www.instagram.com/mile_high_fitness_jahorina)

Olimpijski centar Jahorina

Internet stranica: www.oc-jahorina.com

Cijene aranžmana

MILE-HIGH FITNESS,
APARTHOTEL RAJSKA,
JAHORINA

od 45,00 EUR dnevno

Fitness retreat program

Smještaj u apartmanima kapaciteta 4-8 osoba sa uključenom uslugom polupansiona, 1 sat dnevno u spa, 2 sata dnevno u trening zoni.

DODATNE USLUGE

10,00 EUR po terminu

Usluge trenera

Želite trenirati pod nadzorom i po programu našeg trenera ili se priključiti postojećoj grupi? Naše usluge su na raspolaganju u dva termina dnevno.

10,00 EUR po terminu

Drop-in open gym

Korištenje trening zone bez nadzora trenera i dodatnih usluga

Cijena na upit

Fakultativne aktivnosti

Vožnja kvadrom, vožnja gondolom i planinskim bobom, šetnja u pratnji vodiča, via ferata Sokolov put, vrelo Miljacke, pećina Orlovača, Trebević i Sarajevo

15,00 EUR po terminu

Drop-in trening

Grupni trening sa trenerom bez dodatnih usluga

* cijene su izražene po osobi i podložne su izmjenama u zavisnosti od broja učesnika i dužine boravka