

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

**TEAM  
BUILDING**

program treninga namjenjen organizacijama i kompanijama



# O nama

MILE-HIGH FITNESS,  
APARTHOTEL RAJSKA,  
JAHORINA

## MISIJA

Unaprijediti profesionalne sposobnosti kroz timski trening

## 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 stimulirate ostvarenje svojih poslovnih ciljeva kroz trening, bez kompromisa u udobnosti i kvalitetu ugostiteljske usluge.

### 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.

### 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, ali i poslovne performanse, oporavak i opšte zdravlje. Prema Google reviews, restoran aparthotela 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.

### Balans u izgradnji timskog duha i individualizma

Program treninga za organizacije i kompanije je osmišljen tako da podstiče i nagrađuje kako individualne sposobnosti, tako i timski rad i na taj način podstiče i simulira optimalan balans kakav je potreban za uspjeh u sve konkurentnijem okruženju.

### 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 dumbell-a, 9 medicinki - 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. 60m<sup>2</sup>

## 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 apartotela Rajska, na raspolaganju vam je sauna, hidromasažna kada, tuš doživljaja i topla klupa.

## Korisni linkovi

### Aparthotel Rajska

Internet stranica: [www.rajskajahorina.com](http://www.rajskajahorina.com)

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

### Mile-High Fitness

Internet stranica: [www.rajskajahorina.com/mhf](http://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](http://www.oc-jahorina.com)

# Cijene aranžmana

MILE-HIGH FITNESS,  
APARTHOTEL RAJSKA,  
JAHORINA

od 50,00 EUR dnevno

## Team building 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