

MLADI U FORMI

projekt uključivanja djece i mladih u riziku od socijalne isključenosti u sportske aktivnosti



Želiš poboljšati kondiciju, ojačati tijelo i ulagati u svoje zdravlje?

Pridruži se projektu „Mladi u formi“ i sudjeluj **besplatno** u inkluzivnim sportskim i edukativnim aktivnostima.

Aktiviraj se, uči i treniraj u poticajnom okruženju.

Što nudimo?

u 24 mjeseci projekta
preko **500 BESPLATNIH**
treninga!

Programi:

- ⇒ GymFit
- ⇒ Core & Mobility
- ⇒ FuncFit
- ⇒ Fit & Shape

7 edukativnih radionica
(zdravlje i osobni razvoj)

Tko se može uključiti?

Djeca i mladi do 30 godina koji pripadaju jednoj od **sljedećih** kategorija:

- ⇒ obitelji s 3+ djece
- ⇒ djeca samohranih roditelja
- ⇒ djeca iz jednoroditeljskih obitelji
- ⇒ djeca nezaposlenih roditelja /roditelja korisnika dječjeg doplatka
- ⇒ djeca bez odgovarajuće roditeljske skrbi

📍 Lokacije: Zagreb, Hebrangova 21, Martićeva 17

Kontakt: forma@fitness-forma.com

Informacije o projektu: SF3.4.08.07.0011 „Mladi u formi“, DSR FORMA FACTORY Zagreb, OIB: 46773808417
i partner: CROK, Zagreb OIB: 10337470512. Ukupna vrijednost projekta 144.084,98 EUR, od kojih bespovratna sredstva iznose 141.203,28 EUR, uz stopu vlastitog sufinanciranja od 2,0000003%.
Za više informacija o EU fondovima molimo posjetite web stranicu Europskog socijalnog fonda plus <https://eufondovi.gov.hr/>

Naziv i kod projekta:
Mladi u Formi,
SF.3.4.08.07.0011

Trajanje projekta:
02.01. 2026. - 02.01.2028.

Projekt je sufinancirala Europska
unija iz Europskog socijalnog
fonda plus (ESF+).



Prijavi se!



SCAN ME

Dostupni programi:

Core & Mobility

Program usmjeren na jačanje
corea i povećanje mobilnosti
zglobova, s ciljem boljeg
držanja, prevencije ozljeda i
poboljšanja ukupne
funkcionalnosti tijela.

Gymfit Start

Edukativno-fitness program za djecu i
mlade koji kroz sigurno i motivirajuće
okruženje uči osnove pravilnog
vježbanja, razvija osnovne obrasce
kretanja i potiče naviku redovite
tjelesne aktivnosti.

FuncFit

Funkcionalni trening koji
razvija snagu, izdržljivost,
koordinaciju i agilnost kroz
prirodne pokrete te pomaže
lakšem suočavanju sa
svakodnevnim fizičkim
izazovima.

Fit&Shape

Vođeni fitness program koji kombinira
trening, edukaciju i individualni pristup
kako bi sudionici usvojili osnove
sigurnog vježbanja te razvijali
samopouzdanje, disciplinu i timski duh.