



ĆWICZ SAMODZIELNIE, ALE BEZPIECZNIE

PROGRAM KIEROWANY DO WSZYSTKICH, KTÓRZY PRAGNĄ
SAMODZIELNIE POPRAWIĆ SVOJĄ FORMĘ

NIEZALEŻNIE OD STOPNIA ZAAWANSOWANIA
I PREZENTOWANEGO POZIOMU.

Program

- 1 KONSULTACJA Z TRENEREM (1,5 h)** 200 ,-
Biomechaniczna Ocena Funkcjonalna
- 2 PIERWSZY TRENING (1 h)** 170 ,-
Propozycja ćwiczeń i przedstawienie prawidłowej
techniki ich wykonywania
- 3 PRZYGOTOWANIE PLANU TRENINGOWEGO** 100 ,-
Przygotowanie zestawu ćwiczeń do samodzielnego treningu
- 4 TRENING KONSULTACYJNY (1 h)** 170 ,-
Weryfikacja postępów / ewaluacja ćwiczeń

PROWADZĄCY

