TRENINGI PERSONALNE

1 miesiąc

Ustanie dolegliwośći bólowych (o ile takowe występowały)

Poprawa elastyczności i mobilności organizmu

Utrata nadprogramowych kilogramów

Poprawa ogólnej sprawności (utrata dyskomfortu podczas wykonywania określonych ruchów)

Zauważalny wzorst poziomu energii w ciagu dnia

2 miesiąc

Odczuwalny wzrost siły mięśni oraz masy mięśniowej

Poprawa stabilizacji i koordynacji mięśniowo-ruchowej

Pierwsze zauważalne zmiany w Twojej sylwetce!

Poprawa samooceny

Kolejne kilogramów mniej lub więcej!

3 miesiąc

Znaczący wzrost siły oraz masy mięśniowej

Ujędrniająca się sylwetka

Zauważalna różnica w wytrzymałości organizmu!

Mniejsze zmęczenie przy codziennych czynnościach i pracy :)

Osiągnięcie wymarzonej wagi wzrost samooceny

Oferta współpracy obejmuje:

- Treningi personalne
- Doradzwo żywieniowe
- Plan treningowy
- Stały kontakt i pomoc w tygodniu
- Coaching
- Treningi trwają: 60/75minut

KONRAD PODGÓRSKI

Pakiet START

Treningi 60 min	Treningi 75 min
Ilość treningów w pakiecie: 8 Okres ważności: 1 miesiąc Opłata (netto): 1160 zł Cena za 1 TP: 145zł Raty: -	Ilość treningów w pakiecie: 84 Okres ważności: 1 miesiąc Opłata (netto): 1280 zł Cena za 1 TP: 160 zł Raty : -

Pakiet Podstawowy

Treningi 60 min	Treningi 75 min
Ilość treningów w pakiecie: 24 Okres ważności: 3 miesiące Opłata (netto): 3240zł Cena za 1 TP: 135 zł Raty: 2 x 1620 zł	Ilość treningów w pakiecie: 24 Okres ważności: 3 miesiące Opłata (netto): 3600 zł Cena za 1 TP: 150 zł Raty: 2 x 1800 zł

Pakiet Sport

Treningi 60 min	Treningi 75 min
Ilość treningów w pakiecie: 36 Okres ważności: 3 miesiące Opłata (netto): 4320 zł Cena za 1 TP: 120 zł raty: 2 x 2160 zł	Ilość treningów w pakiecie: 36 Okres ważności: 3 miesiące Opłata (netto): 4860 zł Cena za 1 TP: 135 zł Raty: 2 x 2430 zł

Pakiet Premium

Treningi 60 min	Treningi 75 min
Ilość treningów w pakiecie: 72 Okres ważności: 6 miesiący Opłata (netto): 7920 zł Cena za 1 TP: 110 zł Raty: 2 x 3960 zł	Ilość treningów w pakiecie: 72 Okres ważności: 6 miesięcy Opłata (netto): 8640 zł Cena za 1 TP: 120 zł Raty: 2 x 4320 zł

Dieta free/100zł/msc