

PB STUDIO

Patrycja Brejza
S&C Coach
www.patryciabrejza.pl
Tel. 669 996 297

Oferta współpracy

PAKIET TRENINGÓW INDYWIDUALNYCH

TRENING INDYWIDUALNY					
Nazwa	Koszt jednostkowy	Koszt miesięczny/4 treningi	Koszt miesięczny/8 treningów	Oszczędność pakietu 4 treningi/miesiąc	Oszczędność pakietu 8 treningów/miesiąc
Trening jednorazowy	180,00 zł	720 zł	1440 zł		
Pakiet 4 treningów	150,00 zł	600 zł	1200 zł	120 zł	240zł
Pakiet 8 treningów	140,00 zł	560 zł	1120 zł	160 zł	320 zł
Pakiet 10 treningów	130,00 zł	520 zł	1040 zł	200 zł	400 zł

CZŁONKOSTWKO PB STUDIO- 250 zł/miesiąc
ZNIŻKA DLA SPORTOWCÓW- 190 zł/miesiąc

PB STUDIO- czym się wyróżnia?

- Ściśle ograniczony dostęp
dostęp do PB Studio otrzymują tylko osoby pracujące ze mną. W ten sposób gwarantuję autentyczne indywidualne treningi.
- Nowoczesne rozwiązania
elektroniczna kontrola wejścia, gwarantująca kontrolę osób wchodzących do Studia.
- Jakość sprzętu
PB Studio wyposażone zostało w nowy, najlepszej jakości sprzęt umożliwiający przeprowadzenie treningów szybkościowych, siłowych, plyometrycznych.
- Dostęp do sprzętu
Ograniczona ilość osób przebywająca w czasie zajęć, zapewnia całkowity dostęp do sprzętu treningowego.
- Atmosfera
Studio zapewnia kameralną atmosferę dopasowaną do potrzeb podopiecznego. Wyeliminowany problem obecności osób postronnych.

PEB STUDIO

Co otrzymuję w pakiecie

- A) Ocena sprawności fizycznej
- B) Określenie segmentów ciała wymagających natychmiastowej poprawy
- C) Przygotowanie treningów zgodnie z wymaganiami i aktualnym stanem zdrowia
- D) Nauka podstawowych wzorów ruchowych
- E) Plan korekcyjny
- F) Treningi domowe w aplikacji CoachMate 10-12min.
- G) Trening kondycyjne w warunkach domowych
- H) Motywacja
- I) Alarmowanie w sytuacjach wymagających wsparcie fizjoterapeuty.

Strength & Conditioning Coach

Patrycja