

PB STUDIO

Patrycja Brejza
S&C Coach
www.pb-studio.eu
Tel. 669 996 297

Oferta współpracy

PAKIET TRENINGÓW INDYWIDUALNYCH

TRENING INDYWIDUALNY				
Nazwa	Koszt jednostkowy	Koszt pakietu	Koszt miesięczny/ 1tygodniowo	Koszt miesięczny/ 2tygodniowo
Trening jednorazowy	190,00 zł	_	760 zł	1520zł
Pakiet 4 treningów	170,00 zł	680 zł	680 zł	1360 zł
Pakiet 6 treningów	160,00 zł	960 zł	640 zł	1280 zł
Pakiet 10 treningów	150,00 zł	1500 zł	600 zł	1200 zł

CZŁONKOSTWKO PB STUDIO- 250 zł/miesiąc
ZNÍŻKA DLA SPORTOWCÓW- 230 zł/miesiąc

PB STUDIO- czym się wyróżnia?

- Ściśle ograniczony dostęp
dostęp do PB Studio otrzymują tylko osoby pracujące z trenerem. 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.

FBSTUDIO

Dysponuję profesjonalnym sprzętem::

- Vitruve – precyzyjny pomiar mocy i dynamiki ruchu.
- InBody – analiza składu ciała (m.in. tkanka mięśniowa, tkanka tłuszczowa, segmentacja ciała).
- Mata do skoków Chronojump – ocena siły, szybkości i eksplozywności.
- Regularne testy motoryczne – monitorowanie postępów i precyzyjne planowanie treningu.

Co otrzymujesz w pakiecie?

- Indywidualny plan rozwoju podopiecznego – spersonalizowana ścieżka treningowa z uwzględnieniem celów, stanu zdrowia, i poziomu zaawansowania.
- Regularne testy motoryczne – minimum co 6 tygodni (w przypadku treningów cyklicznych).
- Segmentowa analiza ciała – wskazanie obszarów wymagających natychmiastowej poprawy
- Indywidualnie przygotowane treningi – zgodne z możliwościami podopiecznego, celami i aktualnym stanem zdrowia.
- Nauka podstawowych wzorców ruchowych – fundament zdrowego i bezpiecznego treningu.
- Plan korekcyjny – poprawa postawy i eliminacja nieprawidłowych nawyków ruchowych.
- Treningi domowe w aplikacji (10–12 minut) – szybkie i efektywne sesje treningowe
- Treningi kondycyjne w warunkach domowych – dla poprawy wydolności i regeneracji.
- Motywacja i wsparcie – stały kontakt i prowadzenie na każdym etapie pracy
- Sygnał ostrzegawczy w razie potrzeby – poinformuję Cię, jeśli konieczna będzie konsultacja fizjoterapeutyczna.

*

Pakiet 4 treningów należy wykorzystać w przeciągu 5 tygodni od dnia rozpoczęcia pracy.

Pakiet 8 treningów należy wykorzystać w przeciągu 12 tygodni od dnia rozpoczęcia pracy.

Pakiet 10 treningów można wykorzystać w przeciągu 20 tygodni od dnia rozpoczęcia pracy.

**

Płatność z góry za cały pakiet.

Płatność w 2 ratach:

a) 1/2 pakietu przed rozpoczęciem 1 treningu

b) 1/2 pakietu przed rozpoczęciem 2 tury treningów z danego pakietu.

Płatność w postaci przelewu bankowego na podany poniżej numer

MBank

59 1140 2004 0000 3202 7782 3499

Płatność w gotówce.

Patrycja Brejza

Strength & Conditioning Coach