



## TRENING W ZAPRZYJAŻNIONYM KLUBIE:

**ENERGYM\***  
**VERTE ACTIVE CLUB\***  
**WAKE UP FITNESS CLUB\***  
(klub dla pań)

1 SESJA TRENINGOWA	50.00 Zł
1 SESJA TRENINGOWA DLA 2 OSÓB (SESJA TRWA OKOŁO 60 – 90 MIN)	80.00 Zł
1 SESJA TRENINGOWA DLA PAŃ	35.00 Zł

### POZOSTAŁE USŁUGI:

- INDYWIDUALNIE OPRACOWANY PROGRAM TRENINGOWY – 70,00 Zł
- INDYWIDUALNIE UŁOŻONY PROGRAM SUPLEMENTACYJNY – 40,00 Zł
- UŁOŻENIE ZBILANSOWEJ DIETY DOSTOSOWANEJ DO ZAŁOŻEŃ TRENINGOWYCH – 70,00 Zł
- BADANIE SKŁADU CIAŁĄ METODĄ BIOIMPEDANCJI ELEKTRYCZNEJ – 35,00 Zł
- UŁOŻENIE KOMPLEKSOWEGO TRENINGU WRAZ Z DIETĄ I PROGRAMEM SUPLEMENTACJI – 100,00 Zł

**TRENING FUNKCJONALNY** - przygotowujący do uprawiania określonej dyscypliny sportu) – skierowany m.in. do osób zawodowo uprawiających sport np. w okresie przedsezonowym (m.in. zmniejszanie poziomu tkanki tłuszczowej) – CENA DO UZGODNIENIA

**TRENING SPECJALIZACYJNY** przygotowujący do testów sprawnościowych – CENA DO UZGODNIENIA

**TRENING U KLIENTA W DOMU** – 70,00 Zł



## PAKIETY MIESIĘCZNE:

Przykładowa symulacja:

### PAKIET 3 treningi w tygodniu **620 zł:**

1. 12 treningów w miesiącu
2. Indywidualnie ułożony Program treningowy
3. Indywidualnie ułożony Program suplementacyjny
4. Indywidualnie ułożony Program dietetyczny wraz z konsultacją żywieniową
5. Analiza składu ciała za pomocą bioimpedancji elektrycznej urządzeniem TANITA wraz z konsultacją i objaśnieniem wyników.
6. Monitoring pracy serca podczas treningu kardiomonitorem firmy POLAR
7. Stworzenie profilu antropometrycznego – pomiary obwodów kończyn i poszczególnych części tułowia.

### W przypadku pojedynczych usług:

1. 12 x 60 zł	720,00 zł
2. Badanie składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej	30,00 zł
3. Program treningowy	70,00 zł
4. Program suplementacyjny	40,00 zł
5. Program dietetyczny	70,00 zł

Oszczędzaj z PAKIETEM: **310,00 zł**

---

**930,00 zł**



## PAKIETY MIESIĘCZNE:

### PAKIET 2 treningi w tygodniu **420 zł:**

1. 8 treningów w miesiącu
2. Indywidualnie ułożony Program treningowy
3. Indywidualnie ułożony Program suplementacyjny
4. Indywidualnie ułożony Program dietetyczny wraz z konsultacją żywieniową
5. Analiza składu ciała za pomocą bioimpedancji elektrycznej urządzeniem TANITA wraz z konsultacją i objaśnieniem wyników.
6. Monitoring pracy serca podczas treningu kardiomonitorem firmy POLAR
7. Stworzenie profilu antropometrycznego – pomiary obwodów kończyn i poszczególnych części tułowia.

### W przypadku pojedynczych usług:

1. 8 x 60 zł	480,00 zł
2. Badanie składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej	30,00 zł
3. Program treningowy	70,00 zł
4. Program suplementacyjny	40,00 zł
5. Program dietetyczny	70,00 zł

Oszczędzaj z PAKIETEM: **270,00 zł**

**690,00 zł**

### PAKIET DLA 2 OSÓB – 3 TRENINGI W TYGODNIU – **900,00 zł**

1. 12 treningów w miesiącu
2. Indywidualnie ułożony Program treningowy
3. Indywidualnie ułożony Program suplementacyjny
4. Indywidualnie ułożony Program dietetyczny wraz z konsultacją żywieniową
5. Analiza składu ciała za pomocą bioimpedancji elektrycznej urządzeniem TANITA wraz z konsultacją i objaśnieniem wyników.
6. Monitoring pracy serca podczas treningu kardiomonitorem firmy POLAR
7. Stworzenie profilu antropometrycznego – pomiary obwodów kończyn i poszczególnych części tułowia.



## PAKIETY MIESIĘCZNE:

### PAKIET 4 treningi w tygodniu **820 zł:**

1. 16 treningów w miesiącu
2. Indywidualnie ułożony Program treningowy
3. Indywidualnie ułożony Program suplementacyjny
4. Indywidualnie ułożony Program dietetyczny wraz z konsultacją żywieniową
5. Analiza składu ciała za pomocą bioimpedancji elektrycznej urządzeniem TANITA wraz z konsultacją i objaśnieniem wyników.
6. Monitoring pracy serca podczas treningu kardiomonitorem firmy POLAR
7. Stworzenie profilu antropometrycznego – pomiary obwodów kończyn i poszczególnych części tułowia.

### W przypadku pojedynczych usług:

1. 16 x 60 zł	960,00 zł
2. Badanie składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej	30,00 zł
3. Program treningowy	70,00 zł
4. Program suplementacyjny	40,00 zł
5. Program dietetyczny	70,00 zł

Oszczędzaj z PAKIETEM: **350,00 zł**

---

**1170,00 zł**