



OFERTA INDYWIDUALNEJ OPIEKI

TRENING PERSONALNY w klubie Fitness

1 sesja treningowa – **76 zł**

Pakiet 4 treningów – **280 zł**

Pakiet 8 treningów – **520 zł**

Pakiet 12 treningów – **756 zł**

Pakiet 16 treningów – **980zł**

- Pomiar składu budowy ciała wraz z interpretacją wyników - **35 zł**
- Rozpisanie kompleksowego cyklu treningowego wraz z dietą i suplementacją – **120 zł**
- Ułożenie programu suplementacyjnego oraz porady przy zakupie suplementów – **50 zł**
- Konsultacja z rozpisaniem treningu – **50zł**
- Przygotowanie do testów sprawnościowych – **cena do uzgodnienia**
- Trening funkcjonalny pod określony sport – **cena do uzgodnienia**





INDYWIDUALNA REHABILITACJA RUCHOWA

Czas trwania zajęć około 60 - 90 minut

- Sesja holistycznej terapii manualnej kręgosłupa – **80 zł**
- Konsultacja rehabilitacyjna wraz z diagnostyką pacjenta- **70 zł**
- Rehabilitacja u pacjenta w domu z własnym dojazdem - **100 zł**
- Miesięczna rehabilitacja :

Pakiet 1 raz w tygodniu – **280 zł**

Pakiet 2 razy w tygodniu – **520 zł**

Pakiet 3 razy w tygodniu – **756 zł**

Pakiet 4 razy w tygodniu – **980zł**

W ramach zajęć w zależności od potrzeby i wskazań praca najskuteczniejszymi metodami fizjoterapii – terapia manualna, PNF, funkcjonalny medyczny trening, neuromobilizacje, kinesiotaping, masaż.

MASAŻ

- Całościowy 60 minut – **70zł**
- Częściowy 30 minut – **40zł**
- Relaksacyjny pleców i karku 30 minut – **40zł**
- Całościowy sportowy 60 minut – **100zł**
- Częściowy sportowy 30 minut - **50zł**

KINESIOTAPING

– usprawniające, odciążające plastry/ taśmy :

Aplikacja – **40 zł**





INDYWIDUALNE PORADNICTWO ŻYWIENIOWO - DIETETYCZNE

PIERWSZA WIZYTA - 70 zł

Wywiad żywieniowy 24-godzinny wraz z pomiarem składu budowy ciała

DRUGA WIZYTA - indywidualnie opracowana dieta do zapotrzebowania energetycznego, witaminowego, mineralnego, preferencji żywieniowych, aktywności fizycznej oraz umiejętności kulinarnych:

- Ubogoenergetyczna (odchudzająca) - 80zł
- Dieta oraz w pełni zbilansowana suplementacja w wybranych dyscyplinach sportowych w zależności od cyklu lub reżimu treningowego - 100 zł
- Dietoterapia wybranych schorzeń odżywiania i wchłaniania** - 100 zł

np. dieta ubogoenergetyczna, dieta łatwostrawna, dieta bogatobiałkowa, dieta ubogobiałkowa, dieta bogatobiałkowa, dieta bogatobiałkowa, dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych, dieta w cukrzycy, dieta w miażdżycy, dieta w hiperlipidemii i inne

*** w przypadku wystąpienia kilku schorzeń jednocześnie cena ustalana jest indywidualnie*

WIZYTA KONTROLNA:

Sprawdzenie efektów zaproponowanej diety wraz z pomiarem składu budowy ciała - 40 zł

POMIAR SKŁADU BUDOWY CIAŁA METODĄ BIA :

Pomiar wraz z interpretacją otrzymanych wyników - 35 zł

