

KRUSKA COACHING

TUDATOS EDZÉS • VALÓS EREDMÉNYEK

Pálmával a legjobb formám felé

IDŐPONTOK: Hétfő - Péntek: 06:00 - 22:00 | **HELYSZÍN:** Pécs, Professor's Gym (Megyeri út 4)

Kedves Sportolni Vágyó!

Funkcionális személyi edzőként célom nem csak az edzés, hanem egy erősebb test és tudatosabb hétköznapiak kialakítása. Segítek abban, hogy:

- mozgékonyabb és stabilabb legyél;
- javuljon a testtartásod és a mozgásminőség;
- magabiztosabban használd a tested;
- támogatom a mozgásszervi panaszok megelőzését és a jobb közérzet kialakítását;
- tudatosabb életmódot alakíts ki;
- megtaláld az egyensúlyt a fejlődés és a fenntartható szokások között.

ALAP SZOLGÁLTATÁSOK

SZOLGÁLTATÁS ÉS TARTALOM	STANDARD ÁR	KEDVEZMÉNYES ÁR (-20%)
1 személyi edzés (60 perc) Személyre szabott funkcionális edzés, technikai segítség, mozgásminőség fejlesztése, aktuális állapothoz igazított terhelés.	5 000 Ft	4 000 Ft
Étkezés edukáció PPT-vel (60 perc) Táplálkozási alapok átbeszélése, tudatosabb étkezési szokások kialakítása, gyakorlati útmutatás, edukációs anyag segítségével történő magyarázat.	12 000 Ft	10 000 Ft
Teremhasználati bevezetés / gépismereti konzultáció (90 perc) A terem használatának bemutatása, gépek és eszközök megismerése, helyes beállítások és használat megtanítása, melyik eszköz milyen célra használható, önálló és biztonságos edzés alapjainak elsajátítása.	8 000 Ft	6 000 Ft
Edzésterv készítés Személyre szabott edzésterv, célhoz igazított gyakorlatválasztás, önálló edzés támogatása.	10 000 Ft	8 000 Ft
Fejlődés konzultáció Eredmények átbeszélése, fejlődés értékelése, szükséges módosítások meghatározása, következő célok kijelölése.	5 000 Ft	4 000 Ft

28 NAPOS FEJLŐDÉSI PROGRAMOK

PROGRAM ÉS TARTALOM	STANDARD ÁR	KEDVEZMÉNYES ÁR (-20%)
Első lépések Pálmával - Start program <i>Kezdőknek és újrakezdőknek. Tartalma:</i> Személyre szabott 4 funkcionális edzés (heti 1 alkalom), mozgásfelmérés, tanácsadás, helyes személyre szabott edzéstechnika megtanítása, mobilitás és stabilitás fejlesztése, testtudat fejlesztése, alap életmódbeli iránymutatás, fejlődési programterv, teremhasználati bevezetés. Motiváló közösségem tagja lehetsz! Cél: Biztos alapok kialakítása és a tudatos mozgás elkezdése, folytatása.	20 000 Ft	16 000 Ft
Haladók Pálmával - Haladó program <i>Akik fejlődni és erősödni szeretnének. Tartalma:</i> Minden, ami az Első lépések programban szerepel + Személyre szabott 8 funkcionális edzés (heti 2 alkalom), 1 alkalom személyes konzultáció, fejlődéskövetés, a terhelés tudatos építése, mozgásminőség fejlesztése, életmódbeli támogatás, valamint az étkezési szokások átbeszélése PPT segítségével. Cél: Erősebb, stabilabb és tudatosabban működő test kialakítása, fejlesztése.	40 000 Ft	32 000 Ft
Intenzíven a céloom felé Pálmával - Intenzív program <i>Akik komolyabb célokat szeretnének elérni. Tartalma:</i> Minden, ami a Haladó programban szerepel + Személyre szabott 12 funkcionális edzés (heti 3 alkalom), 1 alkalom személyes konzultáció, részletesebb életmód támogatás, táplálkozási edukáció PPT segítségével, étkezés átbeszélése és folyamatos online kapcsolattartás. Cél: Tudatos, célorientált fejlődés és fenntartható változás folytatása.	60 000 Ft	40 000 Ft

ÚJ VAGY MÉG NÁLAM?

Próbáld ki a közös munkát kötöttségek nélkül:

ELSŐ EDZÉS: 3 800 FT

Tartalmazza: állapotfelmérés, célok átbeszélése, problémák és kihívások feltérképezése, valamint a kiindulási pont meghatározása.

* KIKNEK JÁR A KEDVEZMÉNYES ÁR?

A jobb oldali oszlopban szereplő árak igazolás (pl. érvényes igazolvány/dokumentum) ellenében érvényesek a következő körök számára:

• Diákoknak | • Egészségügyi dolgozóknak | • Szociális szférában dolgozóknak | • Oktatóknak / Pedagógusoknak

FONTOS INFORMÁCIÓ A TEREMHASZNÁLATRÓL:

A programok és szolgáltatások nem tartalmazzák a teremhasználati / belépési díjat. A konditerem belépőjét minden sportoló saját maga rendezi a terem szabályai szerint. A szolgáltatások kizárólag a szakmai támogatást, személyi edzést, konzultációkat és fejlődési programokat foglalják magukban.

Csekkold Instagram oldalamat a tippekért és motivációért:

[@palma.kruska](https://www.instagram.com/palma.kruska)

CN|www.kruskacoaching.hu

Nyitvatartás:

H-P

Reggel 7:00-12:00

DU. 15:00-17:30

Este 18:00-20:30

Designed by Cseli-IT