

LUCKY GYM

DETAILNÍ POPIS TRÉNINKOVÝCH PROGRAMŮ

ADAPTAČNÍ PROGRAM

Povinný vstupní program pro nové klienty

Adaptační program slouží k tomu, aby se klient naučil správnou techniku základních cviků, předešlo se zranění a trenér mohl vyhodnotit, zda je klient schopen samostatného cvičení.

Obsah programu:

- osobní tréninky s trenérem
- výuka správné techniky cviků
- vysvětlení základních principů tréninku
- vyhodnocení připravenosti na další program

Varianty:

- 4 osobní tréninky – **1600Kč**
- 6 osobních tréninků – **2400Kč**

Po absolvování adaptačního programu následuje přechod do vedeného nebo samostatného programu.

LUCKY GYM
JAROSLAV ZÁMEČNÍK

VEDENÝ PROGRAM

Osobní tréninky s trenérem po celou dobu

Program je určen pro klienty, kteří chtějí nebo potřebují trenéra na každém tréninku.

Vhodné pro:

- začátečníky
- klienty po pauze nebo zranění
- klienty, kteří se necítí jistě při samostatném cvičení

Obsah programu:

- osobní trénink po celou dobu
- průběžná kontrola techniky
- individuální přístup

Varianty:

- 8 osobních tréninků – **3 040 Kč**
- 12 osobních tréninků – **4 440 Kč**

Bonusy:

- sleva **5 %** na doplňky výživy
- sleva **5 %** na 60min masáž

SAMOSTATNÝ PROGRAM

Cvičení podle plánu s pravidelnou kontrolou

Program je určen pro klienty, kteří mají zvládnutou techniku cviků a chtějí trénovat samostatně, ale stále pod dohledem trenéra.

Obsah programu:

- individuální tréninkový plán
- 4 kontrolní osobní tréninky
- úpravy plánu podle vývoje klienta
- Platnost programu: 6 týdnů - **2 300 Kč**

Samostatné cvičení je možné pouze po absolvování adaptačního programu.

VIP DOPLNĚK

Rozšíření samostatného programu

VIP není samostatný program, ale volitelný doplněk k samostatnému programu pro klienty, kteří chtějí více péče a flexibility.

VIP umožňuje:

- navýšení počtu kontrolních tréninků dle potřeby
 - zvýšený dohled trenéra
- slevy na vybrané služby a produkty

Varianty VIP:

- 1 VIP blok – 150 Kč
- 2 VIP bloky – 280 Kč
- 3 VIP bloky – 400 Kč

1 VIP blok obsahuje:

- 1 kontrolní osobní trénink navíc
- sleva 5 % na doplňky výživy nebo masáž
 - při 3 blocích sleva 10 %

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

- **samostatné cvičení pouze po absolvování adaptačního programu**
- **zrušení nebo přesun tréninku nejpozději 24 hodin předem**
- **programy mají časově omezenou platnost**

LUCKY GYM

JAROSLAV ZÁMEČNÍK