



SOKOL HOTS: SOKOL-ovo hujšanje z osebnim trenerjem v skupini

Namen programa:

skupinski trening v fitnesu in aerobiki, z namenom oblikovanja telesa in porabe maščob ter gradnje dobre fizične kondicije

Ciljna populacija:

moški in ženske z željo po zdravem in lepo oblikovanem telesu ter dobri telesni kondiciji

Velikost skupine:

do 10 ljudi (na 5 ljudi je v fitnesu prisoten en trener, v skupini, večji od 5 ljudi, sta prisotna dva trenerja)

Količina treningov:

4 treningi na teden (2 x v fitnesu in 2x na aerobiki)
oz. 16 treningov na mesec (8x v fitnesu in 8x na aerobiki)

Termini treningov:

treningi se izvajajo izmenično, en dan v fitnesu, naslednji dan pri aerobiki (ponedeljek, torek, četrtek in petek – sreda je prosta)

Opis programa:

Vsaka stranka je deležna začetnega konzultacije, na kateri se ugotovi dosednji način prehranjevanja, količino dosedanjega gibanja, pripravi se načrt oblikovanja telesa in porabe maščobe (individualni jedilnik, prav posebej narejen za vsako stranko, individualni trening in načrt treniranja v fitnesu za vsako stranko posebej). Vse stranke bodo vključene tudi v program porabe maščob na aerobiki, kjer se bodo naučile osnovnih korakov, inštruktor pa jih bo na privatni uri aerobike držal 60 min. v aerobnem območju. Trener bo za vsako stranko dosegljiv kadarkoli na telefonu in emailu. Enkrat tedensko se bo skupina sestala na neformalnem sestanku, kjer bo govora o problemih glede prehranjevanja, izvajanja in motivacije za trening.

Cena za stranko:

199 € (HOTS MIKRO – eno mesečni program)

Ugodnosti za stranke:

za ceno 30-dnevne karte stranka trenira pod nadzorom osebnega trenerja, ki sestavi individualni jedilnik in načrt treninga, 8 treningov v fitnesu, 8 treningov na aerobiki, inštruktorja za individualno aerobiko, plačano karto za obisk aerobike in fitnesa, vpis v studio.