

Cennik usług trenera personalnego Piotra Pardusa

**1. Konsultacja wstępna – *bezpłatna*

Pierwsze spotkanie obejmuje:

- Wywiad wstępny i medyczny
 - Testy funkcjonalne (ocena mobilności, rozciągnięcia, wad postawy, siły mięśni)
 - Przedstawienie planu działania dostosowanego do Twoich potrzeb
-

2. Pakiety treningowe

a) Pakiet 10 treningów

- **Cena: 2500 zł**
- Zawiera:
 - 10 treningów personalnych
 - Indywidualne plany treningowe (również na wyjazdy lub do domu)
 - Pełna opieka dietetyczna:
 - Kontrola postępów
 - Doradztwo żywieniowe (co jeść, jak jeść, zamienniki)
 - Edukacja dietetyczna
 - Analiza obecnej diety i postępów
 - Rozpisanie diety, makroskładników, dostarczenie gotowych przepisów (jeśli potrzebne)
 - Stały kontakt online (WhatsApp/Messenger)
- **Płatność:** Z góry przy pierwszym płatnym treningu lub w dwóch ratach (1200 zł na początku, 1300 zł po 5 treningach)
- **Ważność pakietu:** 6 miesięcy
- **Częstotliwość treningów:** Elastyczna – od 1 do 4 razy w tygodniu, w zależności od Twoich potrzeb

b) Pakiet 5 treningów

- **Cena: 1400 zł**
 - Zawiera:
 - 5 treningów personalnych
 - Wszystkie korzyści jak w pakiecie 10 treningów:
 - Indywidualne plany treningowe
 - Pełna opieka dietetyczna
 - Stały kontakt online
 - **Ważność pakietu:** 6 miesięcy
-

3. Indywidualny plan treningowy

- **Cena: 800 zł**

- Obejmuje 2 spotkania:
 - **Pierwsze spotkanie:**
 - Dokładny wywiad (cele, możliwości, doświadczenie)
 - Testy funkcjonalne i badanie balansu siłowego
 - **Przygotowanie indywidualnego planu treningowego i progresji**
 - **Drugie spotkanie:**
 - Omówienie i tłumaczenie planu treningowego oraz metod progresji
 - Przejście przez wszystkie ćwiczenia z planu
 - **Dodatkowo:** Stały kontakt online i wsparcie po zakończeniu spotkań
-

Dodatkowe informacje:

- **Wejście do klubu:** Koszt wejścia do klubu My Fitness Place nie jest wliczony w cenę usług trenera. Możliwość wejścia na kartę Multisport, jednorazową wejściówkę lub zakup karnetu.
- **Lokalizacja treningów:**
 - My Fitness Place
 - ul. Karola Bunscha 19, 30-392 Kraków (Ruczaj)
- **Voucher na treningi:** Możliwość zakupu voucherów na treningi – dostępne grafiki do wysłania mailem lub odbioru osobistego.
- **Faktury:** Na życzenie wystawiam faktury za świadczone usługi.
- **Umawianie treningów:** Proszę o kontakt w celu ustalenia preferowanych dni i godzin (rano/przedpołudnie lub popołudnie/wieczór) – przygotuję propozycje terminów na pierwsze spotkanie.
- **Elastyczność współpracy:** Możliwość dostosowania częstotliwości treningów do Twoich potrzeb – od intensywnych sesji kilka razy w tygodniu po spotkania raz w tygodniu z samodzielnym treningiem w pozostałe dni.