

SLUŽBY OSOBNÍHO TRENÉRA

PLATNÝ OD 1. 1. 2024

/// OSOBNÍ TRENÉR

	1. kategorie:	2. kategorie:
1 osoba – 1 hodina	600 Kč	650 Kč
2 osoby – 1 hodina	800 Kč	800 Kč
3 osoby – 1 hodina	900 Kč	900 Kč
1 osoba – 5 tréninků	2.900 Kč	3.150 Kč
1 osoba – 10 tréninků	5.500 Kč	6.000 Kč

- Ceny nezahrnují vstup do fitness centra
- Cenová kategorie vyjadřuje odbornost osobního trenéra a je uvedena v jeho profilu na webu www.afit.cz

/// SESTAVENÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

na 1 – 2 měsíce	600 Kč
na 3 – 4 měsíce	900 Kč

/// KONZULTACE S TRENÉREM + ANALÝZA SLOŽENÍ TĚLA NA PŘÍSTROJI INBODY (60 min.)

Zahrnuje:

- Konzultace s trenérem vč. pohybových zvyklostí a zdravotního stavu
- Analýza složení těla na přístroji InBody a odborný rozbor naměřených hodnot
- Doporučení vhodné pohybové aktivity

Cena: 800 Kč

/// ANALÝZA SLOŽENÍ TĚLA NA PŘÍSTROJI INBODY 230 A ODBORNÝ ROZBOR NAMĚŘENÝCH HODNOT (30 min.)

Zahrnuje:

- Analýza složení těla na přístroji InBody
- Rozbor naměřených hodnot
- Předání naměřených hodnot

Cena: 350 Kč

/// BALÍČEK „START“ – DOPORUČUJEME PRO ZAČÁTEČNÍKY

Zahrnuje:

- Vstupní konzultace s trenérem
- 1× analýza složení těla na přístroji InBody a odborný rozbor naměřených hodnot
- 3× osobní trénink
- 3× vstup do fitness centra
- Sestavení tréninkového plánu na 1 měsíc
- Doporučení vhodné pohybové aktivity

Cena: 1. kategorie: 3.500 Kč 2. kategorie: 3.650 Kč

FYZIO FITNESS A SPORTOVNÍ TERAPIE

Vstupní konzultace, vyhodnocení prohlídky a návrh postupu. (60 min.)	900 Kč
Cvičení, mobilizace, rehabilitace a doplňkové metody (elektroterapie nebo kineziotaping). (60 min.)	900 Kč
5× cvičení, mobilizace, rehabilitace a doplňkové metody (elektroterapie nebo kineziotaping). (60 min.)	4.250 Kč