

ZASADY WSPÓŁPRACY PODCZAS TRENINGÓW PERSONALNYCH

1. Przed rozpoczęciem dłuższej współpracy (tj. minimum 4 treningi) umawiam się z podopiecznym na bezpłatny wywiad.
2. Wywiad trwa około 30 minut. Podczas jego trwania poruszane są kwestie aktualnego trybu życia, ograniczeń klienta, celów do osiągnięcia i określenia swoich mocnych i słabych stron. Wykonywany jest także test funkcjonalności ciała w poszczególnych segmentach ciała podczas początkowych treningów personalnych.
3. Zachęcam do wykonania przed wywiadem badań przez klienta, tj. 1- morfologia krwi, 2- poziom glukozy we krwi, 3 – poziom mikrośladników i witamin: jod, żelazo, cynk, selen, wapń; witamina A, B, C. W celu monitorowania nie tylko masy ciała i obwodów ale także osiągania lepszych wyników podczas badań lekarskich (zwłaszcza gdy są podwyższone lub obniżone).
4. Nie rozpisuje planów treningowych oraz diet.
5. Jest możliwość płacenia za treningi pojedynczo lub w pakietach 7 treningów lub 10 treningów. Na wykorzystanie pakietu jest czas **8 tygodni** od pierwszego treningu.
6. Płatność odbywa się zawsze przed rozpoczęciem treningu w formie przelewu, blika tytułem: Trening personalny/Pakiet 7 lub 10 treningów Imię Nazwisko, np. Trening personalny Jagoda Dec, Pakiet 7 treningów Joanna i Paweł Bret lub gotówką. Numer konta: **26 1090 2460 0000 0001 3125 7028**
7. Na treningi umawiam się z tygodnia na tydzień.
8. W momencie kiedy z różnych przyczyn klient nie może pojawić się na treningu ma czas **24 godzin przed** rozpoczęciem treningu o poinformowaniu mnie o swojej absencji **SMS-em**. Po późniejszym czasie poinformowania trening przepada i należy go uregulować na wskazany numer konta.
9. Usługi:
 - trening personalny;
 - trening personalny dla dwóch osób;
 - kinesiotaping.
10. Ze względu na zmienność opłaty wnoszonych przez Trenera na poczet treningu cennik może ulec zmianie. W celu poznania aktualnej oferty zapraszam do kontaktu.
11. Spotkania mogą być fotografowane i filmowane, w celu wyrażenia zgody proszę o wypełnienie dokumentu o nazwie: **Oświadczenie o wykorzystaniu wizerunku.**
12. Przeprowadzony wywiad jest jednoznaczny z akceptacją zasad współpracy.

