

OPIS DLA POCZATKUJĄCYCH

	START 99 zł/m	ROZWÓJ 149 zł/m	TRANSFORMACJA 279 zł/m
Treningi on-line Każdego miesiąca uczestnik otrzymuje nowe materiały edukacyjne.	1 x w tygodniu	1 x w tygodniu	2 x w tygodniu
Dodatkowe treningi live (na Zoom)	-	+	+
		Nd 10:00-11:30 (live z Marysią Mielnik)	Czw 19:00-20:30 (live z Anastazją Lutai) Nd 10:00-11:30 (live z Marysią Mielnik)
Dostęp do nagrania	+	+	+
Wsparcie trenera	-	-	+
			Kursant może wysłać technikę na sprawdzanie do trenera w momencie nieobecności
Cel programu	Przygotowanie ciała (baza)	Nauka techniki rozciągania (stretching)	Kompleksowy rozwój gibkości od podstaw (baza + stretching + mental + gracia)
Odblokowanie/aktywacja spiętych/słabych grup mięśniowych	+	-	+
Wzmocnienie i mobilizacja	+	-	+
Wyrównanie dysproporcji mięśniowych (profilaktyka skoliozy, lordozy, płaskostopia itd.)	+	-	+
Otwieranie klatki piersiowej/ aktywacja stawów barkowych	+	-	+
Otwieranie stawów biodrowych	+	-	+
Mobilizacja odcinka lędźwiowego	+	-	+
Baza gimnastyczna (wprawki/technika) pod szpagaty i gięcia	+	+	+
Technika rozciągania, szpagat podłużny	-	+	+
Technika rozciągania, szpagat poprzeczny	-	+	+
Technika rozciągania, mostek gimnastyczny	-	+	+
Podstawowe figury gimnastyczne (pancake, żabka, syrenka, motylek, koszyczek, kobra i in.)	-	+	+
Trening gracji (stopy, falki, estetyka zakresów, klasyka)	-	-	+
PREZENT „Trening mentalny i profesjonalny rozwój”	-	-	+
			Specjalny blok na temat regeneracji, planowania, psychologii i treningu mentalnego
Start			

Kurs rozpoczyna się w momencie dołączenia i trwa przez cały okres aktywnej subskrypcji.	+	+	+
Długość kursu	6 miesiące	6 miesiące	6 miesiące
Cena całkowita	594 zł	894 zł	1674 zł
BON za jednorazową płatność	Bon 100 zł na warsztaty / konsultacje	Bon 200 zł na warsztaty / konsultacje	Bon 300 zł na warsztaty / konsultacje
Rezygnacja - 1-miesięczne wypowiedzenie	+	+	+

OPIS DLA OSÓB ŚREDNIO- i ZAAWANSOWANYCH

	FUNDAMENT ROZCIĄGANIA	PRO PERFORMANCE	ELITA SPORTU (indywidualny plan +
--	----------------------------------	----------------------------	---

	GIMNASTYCZNE GO 299 zł/m	349 zł/m	treningi personalne) 1000 zł 699 zł/m
Treningi on-line Każdego miesiąca uczestnik otrzymuje nowe materiały edukacyjne.	2 x w tygodniu (1 - live, 2 – w nagraniu)	2 x w tygodniu (2 x tyg live + dostęp do nagrania)	Program indywidualnie dobierany do kursanta
Dodatkowe treningi live (na Zoom)	Nd 10:00 - treningi z Marysią Mielnik (jeden trening live, jeden – w nagraniu)	Do wyboru 2 treningi live (Wt 18:30, Czw 19, Nd 10:00) Czw - treningi z Anastazją Lutai, Wt i Nd - treningi z Marysią Mielnik	Nieograniczony dostęp (Wt 18:30, Śr 10:00, Czw 19:00, Nd 10:00) Śr i Czw - treningi z Anastazją Lutai, Wt i Nd - treningi z Marysią Mielnik
Dostęp do nagrania	+	+	+
Wsparcie trenera Kursant może wysłać technikę na sprawdzanie do trenera	+	+	+
Trening personalny + Indywidualny plan	-	-	6 godzin personalnego treningu stacjonarnie albo online
Cel programu	Profesjonalny rozwój zakresów (baza + stretching)	Profesjonalny rozwój maksymalnych zakresów (baza + stretching + mental + gracia)	Profesjonalny rozwój bazy gimnastycznej i maksymalnych zakresów ruchu (baza + stretching + mental + gracia)
Baza gimnastyczna	Dostęp do fundamentalnej bazy gimnastycznej: OFP (ogólne fizyczne przygotowanie) SFP (specjalistyczne przygotowanie)	Dostęp do pełnej bazy gimnastycznej: OFP (ogólne fizyczne przygotowanie) SFP (specjalistyczne przygotowanie) ANZ (aktywacja nowych zakresów)	Dostęp do pełnej bazy gimnastycznej: OFP (ogólne fizyczne przygotowanie) SFP (specjalistyczne przygotowanie) ANZ (aktywacja nowych zakresów)
Profesjonalny Stretching gimnastyczny	+	+	+
Wprawki/technika/ super-sety) pod szpagaty i gięcia	+	+	+
Aktywny szpagat gimnastyczny (podżupny / poprzeczny)	+	+	+
Mostek klasyczny	+	+	+
Aktywny mostek gimnastyczny / ze stania / ze złapaniem nóg	-	+	+
Otwieranie stawów biodrowych, barkowych, klatki piersiowej	-	+	+
Ponadszpagat, technika od A do Z	-	+	+
Techniki podnoszenia i utrzymania nóg	-	+	+
Szpagatogięcia / głębokie gięcia	-	+	+

Igła	-	+	+
Chest stand	-	+	+
Figury gimnastyczne (szpagatowe, gibkościowe, rotacyjne)	-	+	+
Klasyka	-	+	+
Kontorsja	-	+	+
Trening gracji / układy / przygotowanie sceniczne	-	+	+
Trening na stopy i nadgarstki	+	+	+
Akcent na holistyczne przygotowanie (siła + estetyka zakresów, wzmocnienie i maksymalny rozwój)	-	+	+
Trening mentalny / Rozwój koncentracji oraz budowanie nawyków zwyciężania	-	+	+
Wykłady z regeneracji, suplementacji i badan krwi	-	+	+
Psychologia sportów gimnastycznych	-	+	+
Profesjonalne trenowanie i regeneracja w cyklach sportowych	+	+	+
Prezent Biomechanika maksymalnych zakresów, wykłady i praktyka	-	+	+
Prezent Maraton nawyków gimnastycznych (poranki gimnastyczne, medytacje i trening motywacyjny)	-	+	+
Długość kursu	6 m	6 m	6 m
Cena całkowita	1794 zł	2094 zł	6000 zł 4194 zł
BON za jednorazową płatność	Bon 300 zł na warsztaty / obóz	Bon 400 zł na warsztaty / obóz	Bon 600 zł na warsztaty / obóz
Rezygnacja – 1-miesięczne	+	+	+

wypowiedzenie			
---------------	--	--	--