



LIFE IS PASSION!

Życie powinno być pasją, a aktywność fizyczna przedłuży Twoje życie.

Poznaj trenera!



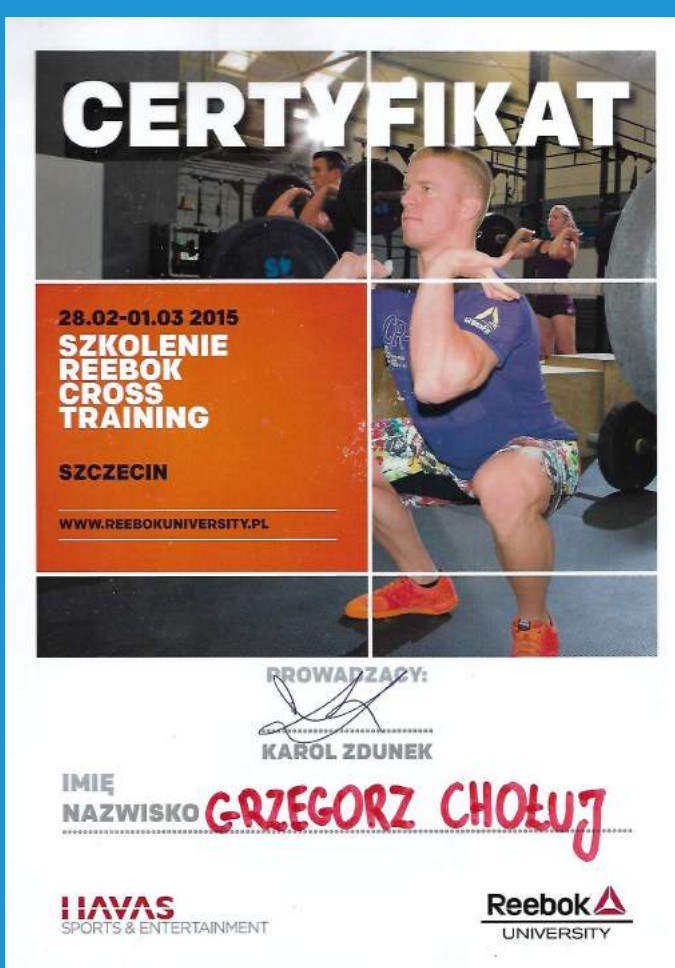
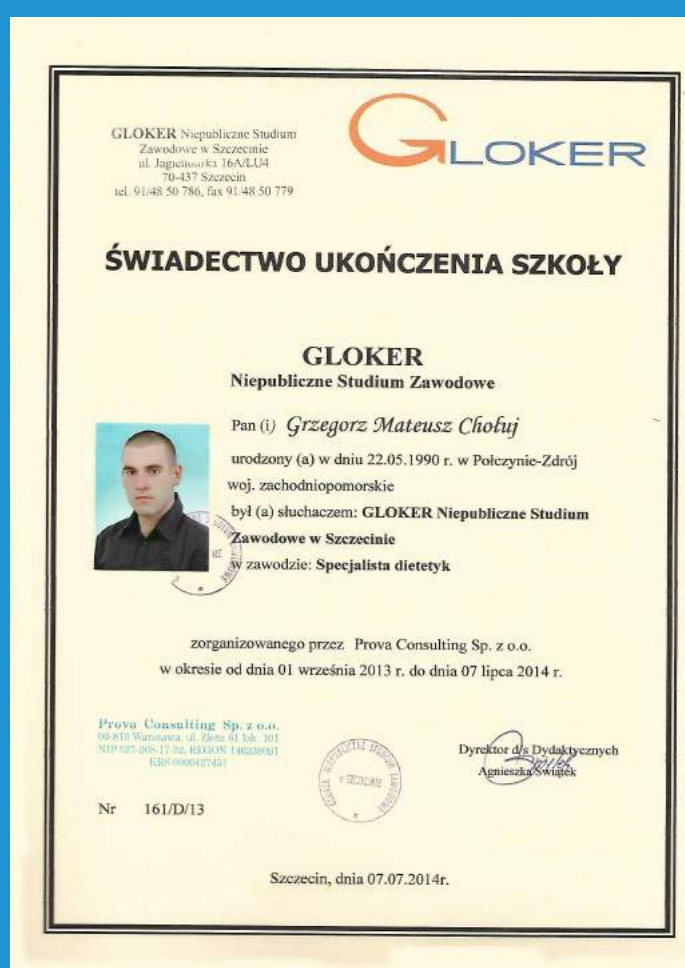
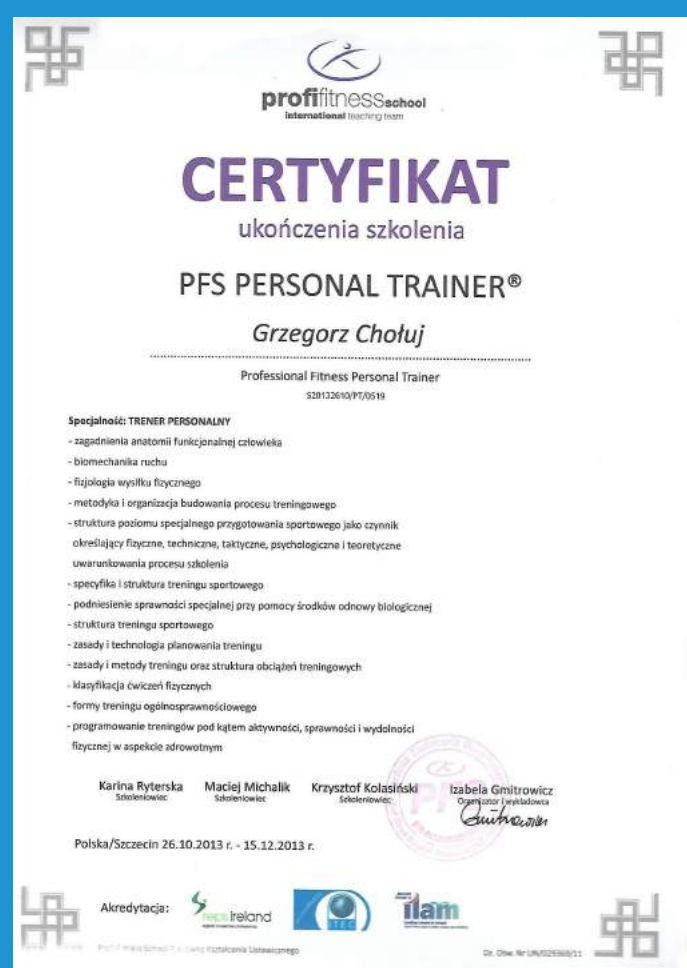
Grzegorz Chojuch...

Absolwent Wydziału Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia US w Szczecinie o specjalizacji gimnastyka korekcyjna. Trener personalny z kilkuletnim doświadczeniem w pracy w klubach fitness, gdzie miałem okazję pomóc dużej liczbie osób w dążeniu do wyznaczonego celu.

W młodości startowałem w zawodach kickboxingu na szczeblu krajowym, więc również przerabiałem jak ciężką pracę trzeba wykonać, aby osiągnąć wymarzony rezultat. Jednak prawdziwą pasję odnalazłem w pomocy innym i w tym się odnalazłem.

Na treningach staram się stworzyć dobrą atmosferę, aby trening nie wymuszał od Ciebie wyjścia z domu tylko abyś sam ochoczo przekroczył jego próg i pracował mimo zmęczenia z uśmiechem na twarzy.

Szkolenia, jakie posiadam:



Grzegorz Chojuch

Tel. 796 242 311

Email: grzegorzch2205@gmail.com

Bądź z nami na bieżąco:



Cennik usług

USŁUGA	CENA (ZŁ)
Rozpisanie planu treningowego	80
Rozpisanie przygotowań do udziału w zawodach / biegach	150
Rozpisanie planu dietetycznego (tygodniowy)	80
Rozpisanie programu mobilizacyjnego (np. niwelowanie bólu pleców w odcinku lędźwiowym)	80
Trening mobilizacyjny	120
Trening technik bokserskich	100

*Możliwość wykonania treningu z dojazdem do klienta - dodatkowa opłata w zależności od miejsca zamieszkania.

*Cena dla seniorów (wiek +50) oraz dzieci (poniżej 15 lat) do negocjacji.

Pakiet treningów

12

ILOŚĆ TRENINGÓW	1	4	8	900
CENA (ZŁ)	120	440	800	
GRATIS	Rozpisanie indywidualnego planu treningowego	Rozpisanie indywidualnego planu dietetycznego		

*Możliwość wykonania treningu z dojazdem do klienta - dodatkowa opłata w zależności od miejsca zamieszkania.

*Cena dla seniorów (wiek +50) oraz dzieci (poniżej 15 lat) do negocjacji.

Grzegorz Chołuj

Tel. 796 242 311

Email: grzegorzch2205@gmail.com

Bądź z nami na bieżąco:



Oferta

”Jeśli nie chcesz to szukasz powodu, jeśli chcesz to szukasz sposobu.”

Rozpisywanie planów treningowych: pełna staranność w rozpisaniu odpowiedniego planu treningowego po wcześniejszej rozmowie i przeprowadzeniu wywiadu. Zajmuję się rozpisaniem planów zarówno pod kątem ćwiczeń rekreacyjnych jak i przygotowaniem do zawodów.

Trening personalny: kompleksowa obsługa i indywidualne podejście do klienta. Na treningach przekazuję klientom wszystko w jasny sposób (nie mydle oczu nazewnictwem), bo chce, aby każda ćwicząca osoba była świadoma tego co? po co ? i dlaczego ? wykonuje podczas naszego spotkania.

Trening personalny z dojazdem do domu: Nie masz czasu na dojazdy ? Czujesz, że klub fitness nie jest dla Ciebie ? Nie ma problemu... Możesz skorzystać z oferty, abym to ja odwiedził Ciebie. Posiadam własny sprzęt do wykonania kompleksowego treningu w Twoim domu czy ogrodzie.

Trening personalny dla osób starszych: Jak wiadomo aktywność pozwala na zachowanie świetnej formy przez długie lata. To skuteczny sposób nie tylko na zachowanie zdrowia fizycznego, ale również psychicznego. Trening z seniorami ukierunkowany jest na wzmocnienie układu krążeniowo – oddechowego, wzmocnienie mięśni głębokich (core) oraz poprawę koordynacji ruchowej.

Trening personalny z dziećmi: w ostatnich latach brak aktywności uderza również w najmłodszych. Przy pracy z młodym pokoleniem nastawiam się głównie na poprawie ogólnej sprawności. Na zajęciach często wykorzystuję elementy gimnastyki korekcyjnej, aby kształtować poprawną postawę ciała w odpowiednim wieku.

Trening technik bokserskich: na treningu zajmę się wyuczeniem ciosów i technik obronnych wykorzystywanych w boksie. Popracujemy nad wytrzymałością co przełoży się również na brak „zadyszki” podczas codziennych czynności. Fajnym dodatkiem jest połączenie ćwiczeń przyspieszających metabolizm co pozwala na zwiększenie palonych kalorii.

Grzegorz Chołuj

Tel. 796 242 311

Email: grzegorzch2205@gmail.com

Bądź z nami na bieżąco:

