

Baby Trenują studio treningu dla kobiet

Myślenice, ul. Daszyńskiego 9

www.babytrenuja.pl

tel. 735 238 281



O czym warto pamiętać zanim udasz się na konsultację treningową?

1. Przypomnij sobie wszystkie urazy, kontuzje, choroby, zabiegi operacyjne i inne zaburzenia, z którymi mierzyłaś się w przeszłości lub obecnie. Możesz zapisać je na kartce.
2. Pomyśl o swoich celach treningowych, czyli o tym, co chciałabyś osiągnąć poprzez systematyczną aktywność fizyczną. Trenerka zapyta Cię o to w czasie konsultacji, aby Twój plan treningowy pozwolił Ci jak najszybciej osiągnąć wymarzone efekty.
3. Nie bój się zadawać pytań w czasie konsultacji i mów szczerze jeśli coś Cię nurtuje - szczerść jest podstawą dobrej współpracy, która ma doprowadzić Cię do osiągnięcia Twoich celów. Chcemy poznać Twoje potrzeby, by móc jak najlepiej na nie odpowiedzieć.

Zabierz ze sobą:

- wygodny strój sportowy nie krępujący ruchów;
- obuwie zamienne;
- dokumentację medyczną - wyniki badań profilaktycznych (z ostatniego roku) oraz inne wyniki badań, jeśli jesteś pod stałą opieką lekarza specjalisty;
- wodę;
- dobry nastrój - właśnie zaczyna się proces realizacji Twoich celów treningowych!

DO ZOBACZENIA!

Baby Trenują