

CENNIK I PROCES WSPÓŁPRACY

Najpierw sprawdzamy. Dopiero później decydujesz.

Nie musisz od razu wybierać karnetu ani deklarować długiej współpracy.

Zaczynamy od poznania Twoich potrzeb i sprawdzenia, jaka forma treningu rzeczywiście będzie dla Ciebie odpowiednia. Każdy etap jest osobną decyzją.

1 Konsultacja bezpłatnie	2 Diagnostyka 300 zł	3 Min. 4 treningi wprowadzające	4 Dalsza ścieżka indywidualnie lub grupa
--------------------------------	----------------------------	---------------------------------------	--

Ważne

Diagnostyka jest samodzielną usługą i nie zobowiązuje do dalszej współpracy. Jeśli zdecydujesz się zostać, kolejnym etapem są minimum cztery treningi wprowadzające.

Dwie możliwości po procesie wprowadzającym

- kontynuacja treningów indywidualnych 1:1 lub 1:2,
- przejście na treningi w małej grupie z indywidualnym planem.

JAK ROZPOCZĄĆ WSPÓŁPRACĘ?

1. Bezpłatna konsultacja telefoniczna

Zaczynamy od krótkiej, niezobowiązującej rozmowy. Poznajemy:

- Twój cel,
- dotychczasowe doświadczenie,
- aktualną aktywność,
- potrzeby i oczekiwania,
- ewentualne dolegliwości oraz ograniczenia.

Odpowiadamy również na Twoje pytania i wyjaśniamy, jak wygląda cały proces.

Cena: bezpłatnie

2. Diagnostyka

Zamiast zgadywać, najpierw sprawdzamy.

Diagnostyka pozwala ocenić Twój aktualny poziom sprawności i określić najważniejsze kierunki dalszej pracy.

Spotkanie obejmuje:

- analizę sposobu poruszania się,
- ocenę mobilności i stabilności,
- testy siły oraz wytrzymałości,
- ocenę podstawowych wzorców ruchowych,
- rozpoznanie ograniczeń i mocnych stron,
- dobór odpowiednich ćwiczeń,
- pełny wywiad środowiskowy,
- przygotowanie indywidualnego raportu,
- wstępny plan dalszego działania.

Cena diagnostyki: 300 zł

Diagnostyka nie zobowiązuje do dalszej współpracy

Po spotkaniu możesz wykorzystać otrzymane informacje i zalecenia samodzielnie albo rozpocząć dalszą współpracę w Phoenix Workout. Decyzję podejmujesz dopiero wtedy, gdy znasz swoje możliwości i rekomendowany kierunek pracy.

3. MINIMUM 4 TRENINGI WPROWADZAJĄCE

Jeżeli po diagnostyce zdecydujesz się na dalszą współpracę, kolejnym etapem są minimum cztery indywidualne treningi wprowadzające.

Jeden trening nie wystarczy, aby bezpiecznie wdrożyć zalecenia, nauczyć się techniki i przygotować do dalszej pracy.

Podczas treningów wprowadzających:

- wdrażasz zalecenia z diagnostyki,
- uczysz się prawidłowej techniki,
- poznajesz najważniejsze wzorce ruchowe,
- uczysz się bezpiecznie korzystać ze sprzętu,
- otrzymujesz indywidualne korekty,
- poznajesz organizację treningów,
- przygotowujesz się do treningów indywidualnych lub grupowych.

Cennik treningów wprowadzających

Prowadzenie	Minimum 4 treningi
Trener zespołu Phoenix Workout	800 zł
Juan	999 zł

Cztery spotkania to minimalny etap przygotowania. Jeżeli potrzebujesz więcej czasu na opanowanie techniki, trener przedstawi Ci odpowiednią rekomendację.

4. Wybór dalszej ścieżki

Po zakończeniu minimum czterech treningów wprowadzających możesz:

- kontynuować współpracę indywidualną 1:1,
- trenować w parze 1:2,
- przejść na treningi w małej grupie.

Nowe osoby nie rozpoczynają współpracy bezpośrednio od zajęć grupowych

Dzięki diagnostyce i treningom wprowadzającym trener zna Twoje możliwości, a Ty potrafisz bezpiecznie wykonywać ćwiczenia i od pierwszych zajęć grupowych realizujesz plan dopasowany do siebie. Ten sam proces obowiązuje każdą nową osobę.

TRENINGI INDYWIDUALNE 1:1 LUB 1:2

To rozwiązanie dla osób, które oczekują pełnej uwagi trenera, elastycznych terminów i szczegółowego prowadzenia całego procesu.

Każdy pakiet obejmuje:

- indywidualny program treningowy,
- elastyczne ustalanie terminów,
- stały kontakt i wsparcie trenera,
- monitorowanie postępów,
- regularne dostosowywanie programu,
- pracę nad techniką i ograniczeniami,
- możliwość treningu w parze 1:2 bez dodatkowych kosztów.

4 treningi w miesiącu

Pakiet	1 miesiąc	3 miesiące	6 miesięcy
Elite - trener zespołu	800 zł	2 280 zł	4 320 zł
Elite Pro - Juan	999 zł	2 880 zł	5 520 zł

8 treningów w miesiącu

Pakiet	1 miesiąc	3 miesiące	6 miesięcy
Phoenix - trener zespołu	1 520 zł	4 320 zł	8 160 zł
Phoenix Pro - Juan	1 760 zł	5 040 zł	9 600 zł

Trening w parze bez dopłaty

W ramach pakietów indywidualnych możesz trenować 1:1 albo zaprosić drugą osobę i realizować trening w formule 1:2 bez dodatkowych kosztów.

TRENINGI W MAŁEJ GRUPIE

Indywidualny plan. Opieka trenera. Energia grupy.

Zajęcia grupowe w Phoenix Workout nie polegają na wykonywaniu jednego, identycznego treningu przez wszystkich uczestników.

Każda osoba realizuje własny plan dopasowany do swoich celów, możliwości oraz etapu zaawansowania.

Jak wyglądają zajęcia?

- trening trwa 80 minut,
- ćwiczymy w grupach liczących 6-8 osób,
- każdy uczestnik realizuje indywidualny plan,
- trener kontroluje technikę i przebieg treningu,
- program jest dostosowywany do postępów,
- grupa zapewnia dodatkową motywację i wsparcie,
- zajęcia odbywają się według grafiku,
- nie musisz być w formie ani mieć wcześniejszego doświadczenia.

Cennik treningów grupowych

Pakiety miesięczne

Pakiet	Liczba treningów	Cena
Premium Mini	4 treningi w miesiącu	299 zł
Premium Basic	8 treningów w miesiącu	359 zł
Premium	12 treningów w miesiącu	419 zł
Elite Grupowy	nielimitowany dostęp	599 zł

PAKIETY DŁUGOTERMINOWE

Pakiety 3-miesięczne

Pakiet	Liczba treningów	Cena
Premium Basic 3M	24 treningi	1 019 zł
Premium 3M	36 treningów	1 189 zł
Elite Grupowy 3M	nielimitowany dostęp	1 699 zł

Pakiety 6-miesięczne

Pakiet	Liczba treningów	Cena
Premium Basic 6M	48 treningów	1 949 zł
Premium 6M	72 treningi	2 259 zł
Elite Grupowy 6M	nielimitowany dostęp	3 229 zł

PAKIETY BENEFIT

Dla osób korzystających z kart sportowych lub dofinansowania.

Pakiet	Liczba treningów	Cena
Premium Benefit	12 treningów w miesiącu	279 zł
Premium Benefit 3M	36 treningów	829 zł
Premium Benefit 6M	72 treningi	1 659 zł

Honorujemy karty: MultiSport, Medcover Sport oraz PZU Sport.

Szczegółowe warunki korzystania z pakietów Benefit potwierdzamy przed zakupem.

CAŁY PROCES W SKRÓCIE

1	Bezpłatna konsultacja	Poznajemy Twój cel i odpowiadamy na pytania.
2	Diagnostyka - 300 zł	Oceniasz swoje możliwości i otrzymujesz rekomendacje.
3	Tvoja decyzja	Możesz zakończyć proces albo rozpocząć dalszą współpracę.
4	Minimum 4 treningi	Uczysz się techniki i wdrażasz zalecenia z diagnostyki.
5	Dalsza ścieżka	Wybierasz trening 1:1, 1:2 albo zajęcia w małej grupie.

Zacznij od rozmowy, nie od wyboru karnetu

Nie musisz samodzielnie wybierać najlepszego rozwiązania. Najpierw poznamy Twoją sytuację, a później pomożemy Ci podjąć świadomą decyzję.

UMÓW BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ TELEFONICZNĄ

Telefon	+48 605 535 224
E-mail	kontakt@phoenixtime.pl
Adres	Dworcowa 58/1, 44-100 Gliwice