

# Osobní trenérství a výživové poradenství

- Chcete zpevnit postavu, tvarovat tělo, zbavit se bolestí?
- Potřebujete zhubnout, získat svaly a zpevnit tělo?
- Chcete mít krásnou postavu, být spokojení?

Potom není nic jednoduššího než se poradit s Vaší trenérkou fitness a nechat si sestavit osobní výživové a cvičební plány přímo na míru!



## **Kontakt:**

Mirunka Turková

☎ +420 731 603 323

✉ [mirunka.turkova@seznam.cz](mailto:mirunka.turkova@seznam.cz)

## **Speciální ceník pro členy OSŽ Všetaty:**

- |   |       |
|---|-------|
| • sestavení samotného výživového plánu            | 450Kč |
| • sestavení samotného tréninkového plánu          | 200Kč |
| • sestavení výživového plánu + tréninkového plánu | 550Kč |

## **Cena zahrnuje:**

### **U výživového plánu**

- sestavení plánu, první osobní konzultace, další konzultace dle potřeby dohodou (osobní nebo telefonické při jakémkoliv problému nebo dotazu).

### **U tréninkového plánu**

- diagnostiku svalů a pohybového aparátu, sestavení tréninku, první trénink s trenérkou, vysvětlení a osvojení správné techniky cviků. Po domluvě lze odtrénovat více společných tréninků.

**Další dotazy ráda zodpovím na uvedených kontaktech.**