

PRZYGOTUJ SIĘ NA JUTRO JUŻ DZIŚ I ZADBAJ O SWÓJ WELLNESS!

Czym jest Wellness? To stan dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego, utrzymywany poprzez właściwą dietę, ćwiczenia i prawidłowe nawyki, a także umiejętne radzenie sobie ze stresem. Zdrowy i aktywny styl życia, łączący w sobie zdrowe nawyki żywieniowe i odpowiednią suplementację oraz 100%- skuteczną, naturalną formę ruchu, jaką jest WALKING, NORDIC WALKING, EXERSTRIDING, gwarantujący utrzymanie dobrej formy i świetnego samopoczucia, co ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i jakości życia.

WIĘC PO CO CZEKAĆ?

NIE ZWLEKAJ, ZACZNIJ ZMIANĘ STYLU ŻYCIA JUŻ DZIŚ, DOKONAJ WŁAŚCIWEGO WYBORU I ZOSTAŃ UCZESTNIKIEM NASZYCH PROGRAMÓW!

Polska Szkoła Nordic Walking & Wellness wraz z Poradnią dietetyczną Dietovo ma przyjemność zaoferować:

1. Programy szkoleniowo-edukacyjne:

a. Kurs Nordic walking ABC:

- Kurs przeznaczony dla każdego, początkującego adepta Nordic walking (zajęcia indywidualne i grupowe).
- Cel: Nauczenie podstaw techniki klasycznej Nordic walking. Nauka zasad prawidłowego żywienia z analizą Wellness.
- Czas trwania: 11 godzin treningów oraz konsultacje, w tym:
 - Cztery 2-godzinne sesje treningowe w tygodniu, prowadzone przez Piotra Kowalskiego - trenera i pioniera Nordic walking i Exerstriding w Polsce (możliwość kursu weekendowego).
 - Trzy indywidualne konsultacje Wellness z dietetykiem, obejmujące regularne badanie składu ciała, ustalenie indywidualnego programu do kontroli masy ciała z ukierunkowaniem na odchudzanie, prawidłowe odżywianie oraz poprawę stanu zdrowia.
 - Jeden 3-godzinny, weekendowy spacer dla wszystkich uczestników kursu, połączony z aktywnymi przerwami na ćwiczenia i zabawy z kijkami.

b. Kurs Exerstriding Method Nordic walking:

- Kurs przeznaczony dla każdego początkującego adepta Exerstriding (zajęcia indywidualne i grupowe).
- Cel: Nauczenie podstaw techniki Exerstriding. Nauka zasad prawidłowego żywienia z analizą Wellness.
- Czas trwania: 7 godzin treningów oraz konsultacje, w tym:

- Dwie 2-godzinne sesje treningowe w tygodniu, prowadzone przez Piotra Kowalskiego, trenera i pioniera Nordic walking i Exerstriding w Polsce.
- Dwie indywidualne konsultacje Wellness z dietetykiem obejmujące regularne badanie składu ciała, ustalenie indywidualnego programu do kontroli masy ciała z ukierunkowaniem na odchudzanie, prawidłowe odżywianie oraz poprawę stanu zdrowia.
- Jeden 3-godzinny, weekendowy spacer dla wszystkich uczestników kursu, połączony z aktywnymi przerwami na ćwiczenia i zabawy z kijkami.

a. Kurs Edukacja i Trening Wellness (etap początkowy):

- Kurs przeznaczony dla każdego (zajęcia indywidualne i grupowe)
- Cel: połączenie nauki techniki podstawowej i klasycznej Nordic walking oraz metody Exerstriding Nordic walking z nauką zasad prawidłowego żywienia i analizą Wellness
- Czas trwania: 4 tygodnie, w tym:
 - Cztery 2-godzinnych sesji treningowych Nordic walking oraz Exerstriding tygodniowo, prowadzonych przez Piotra Kowalskiego - trenera i pioniera w/w aktywności ruchowych w Polsce (możliwość kursu weekendowego).
 - Pięć indywidualnych konsultacji Wellness z dietetykiem, obejmujących regularne badanie składu ciała, ustalenie indywidualnego programu do kontroli masy ciała z ukierunkowaniem na odchudzanie, prawidłowe odżywianie, oraz poprawę stanu zdrowia.
 - Cztery 3-godzinne, grupowe, weekendowe spacerzy dla wszystkich uczestników kursu, połączone z aktywnymi przerwami na ćwiczenia i zabawy z kijkami.

b. Kurs Edukacja i Trening Wellness (etap średniozaawansowany):

- Kurs przeznaczony dla osób, które odbyły etap początkowy
- Cel: doskonalenie techniki klasycznej Nordic walking i Exerstriding w ramach programu treningowego ukierunkowanego na kontrolę wagi i podnoszenie sprawności sercowo-naczyniowej. Kontynuacja analizy Wellness oraz monitoring postępów w realizacji indywidualnego programu kontroli masy ciała i zdrowego odżywiania.
- Czas trwania: 4 tygodnie, w tym:
 - Cztery 2-godzinne sesje treningowych Nordic walking oraz Exerstriding tygodniowo, prowadzonych przez Piotra Kowalskiego (możliwość kursu weekendowego).

- Pięć indywidualnych konsultacji Wellness z dietetykiem obejmujących regularne badanie składu ciała, ustalenie indywidualnego programu do kontroli masy ciała, modyfikacje na podstawie uzyskiwanych efektów.
- Cztery 3-godzinne, grupowe, weekendowe spacerunki dla wszystkich uczestników kursu, połączone z aktywnymi przerwami na ćwiczenia i zabawy z kijkami.

c. Kurs Edukacja i Trening Wellness (etap zaawansowany):

- Kurs przeznaczony dla osób, które odbyły etap średniozaawansowany.
- Cel: Zastosowanie techniki Nordic walking i Exerstriding do realizacji zaawansowanego programu treningowego ukierunkowanego na wszechstronne podnoszenie sprawności fizycznej. Kontynuacja analizy Wellness oraz monitoring postępów w realizacji indywidualnego programu kontroli masy ciała i zdrowego odżywiania.
- Czas trwania: 4 tygodnie, w tym:
 - Pięć 2-godzinnych sesji treningowych Nordic walking oraz Exerstriding tygodniowo, prowadzonych przez Piotra Kowalskiego.
 - Pięć indywidualnych konsultacji Wellness z dietetykiem, obejmujących regularne badanie składu ciała, ustalenie indywidualnego programu do kontroli masy ciała, modyfikacje na podstawie uzyskiwanych efektów.
 - Cztery 3-godzinne, grupowe, weekendowe spacerunki dla wszystkich uczestników kursu, połączone z aktywnymi przerwami na ćwiczenia i zabawy z kijkami.

d. Kurs Nordic walking/Exerstriding- doskonalenie:

- Kurs przeznaczony dla każdego sprawnego fizycznie, zaawansowanego entuzjasty chodzenia z kijkami, który chciałby udoskonalić swoją technikę Nordic walking/ Exerstriding (zajęcia indywidualne i grupowe) i zastosować ją w programach treningowych.
- Cel: Doskonalenie techniki Nordic walking/Exerstriding oraz realizowanie programów treningowych, konsultacje dotyczące zasad prawidłowego żywienia i analiza Wellness.
- Czas trwania: 2 tygodnie, w tym:

- Pięć 2-godzinnych sesji treningowych w tygodniu, prowadzonych przez Piotra Kowalskiego, trenera i pioniera Nordic walking i Exerstriding w Polsce.
- Trzy w tygodniu indywidualne konsultacje Wellness z dietetykiem obejmujące regularne badanie składu ciała, ustalenie indywidualnego programu do kontroli masy ciała z ukierunkowaniem na odchudzanie i prawidłowe odżywianie. Modyfikacje na podstawie uzyskiwanych efektów.

2. Turnusy zdrowotno-wypoczynkowe (więcej szczegółów wkrótce):

Realizacja programu: „Żyj Zdrowiej, Żyj Lepiej”, który jest stuprocentowo skutecznym gwarantem poprawy zdrowia, pozwalającym zmienić dotychczasowy styl życia, w oparciu o zbilansowane posiłki połączone z odpowiednią suplementacją, dużą ilością zdrowej wody do picia oraz Nordic walking/Exerstriding, czyli całorocznymi aktywnościami ruchowymi dla każdego.

- Cel: Trening zdrowotny: nauka techniki Nordic walking/Exerstriding. Promocja Wellness w oparciu o analizę składu ciała celem ustalenia indywidualnego programu do kontroli masy ciała z ukierunkowaniem na odchudzanie, prawidłowe odżywianie oraz poprawę stanu zdrowia.
- Czas trwania: 7-10 dni

Ważne!

- Realizacja każdego programu ustalana jest indywidualnie według potrzeb Klienta bądź grupy. Ceny do uzgodnienia.
- Na czas trwania kursu instruktor zapewnia wypożyczenie profesjonalnych kijków w cenie zajęć. Można również korzystać ze swojego sprzętu, po wcześniejszej akceptacji przez prowadzącego kurs.

	ZAJĘCIA INDYWIDUALNE	2-4 OSOBY	5-7 OSÓB	8-10 OSÓB
Kurs Nordic walking ABC	960,00	840,00	760,00	680,00
Kurs Exerstriding Method Nordic walking	590,00	530,00	490,00	450,00
Kurs Edukacja i Trening Wellness (etap początkowy)	3260,00	2780,00	2460,00	2140,00
Kurs Edukacja i Trening Wellness (etap średniozaawansowany)	3260,00	2780,00	2460,00	2140,00
Kurs Edukacja i Trening Wellness (etap zaawansowany)	3860,00	3260,00	2860,00	2460,00
Kurs Nordic walking/Exerstriding- doskonalenie	1740,00	1440,00	1240,00	1040,00