

Trener osobisty

Zawód trenera osobistego polega na układaniu i prowadzeniu treningów modelujących sylwetkę: siłowych jak i aerobowych, tworzenie indywidualnych programów dietetycznych. Każdy trening oraz dieta dopasowywana jest do potrzeb każdej osoby, uwzględniając jej tryb życia, typ sylwetki, szybkości metabolizmu, przyzwyczajień kulinarnych.

Ukończenie Akademii Wychowania i Sportu w Gdańsku oraz specjalistycznych kursów oraz doświadczenie naszego trenera, przyczyni się, iż znajdą Państwo drogę do wymarzonej sylwetki.