



POPIS/PONUKA SLUŽIEB

ČLENSTVO – BALÍKY DO FORMY *(tréningy s trénerom)*

- **Do formy BASIC**

- 1x Kompletná diagnostika tela
- 1x Osobný profil Vášho tela
- 1x meranie tela (váha, tuk, svalová hmota, voda, metabolický vek, kosti, viscerálny tuk)
- 10x tréning s trénerom
- 2x odborná konzultácia s trénerom
- Členstvo v uzavretej facebookovej skupine

- **Do formy GOLD**

- 1x Kompletná diagnostika tela
- 1x Osobný profil Vášho tela
- 2x meranie tela (váha, tuk, svalová hmota, voda, metabolický vek, kosti, viscerálny tuk)
- 20x tréning s trénerom
- 3x skupinový tréning s trénerom
- 3x odborná konzultácia s trénerom
- 1x tréningový plán na mieru
- Členstvo v uzavretej facebookovej skupine

- **Do formy VIP**

- 1x Kompletná diagnostika tela
- 1x Osobný profil Vášho tela
- 3x meranie tela (váha, tuk, svalová hmota, voda, metabolický vek, kosti, viscerálny tuk)
- 30x tréning s trénerom
- 5x skupinový tréning s trénerom
- 5x odborná konzultácia s trénerom
- 1x tréningový plán na mieru
- 1x stravovací plán na mieru
- Členstvo v uzavretej facebookovej skupine
- 1x 5% zľava na ďalší nákup
- BONUS 1x uterák s logom PošvancFitness
- BONUS 1x tričko s logom PošvancFitness

PERSONALIZOVANÝ STRAVOVACÍ PLÁN *(jedálňiček)*

- **NOVÉ TELO Basic**

- základný zdravotný, osobný dotazník
- založenie klientskej karty
- personalizovaný stravovací plán v elektronickej forme
 - 5 variant presných receptov s prípravou na každé jedlo v dni
 - podrobný nákupný zoznam potravín
- 1x výstupná konzultácia v dĺžke 30 minút, online, osobne alebo telefonicky
- členstvo v uzavretej FB skupine Majstri svojho tela
- 1x prípadné zmeny stravovacieho plánu

- **NOVÉ TELO Gold**

- základný zdravotný, osobný dotazník
- založenie klientskej karty
- personalizovaný stravovací plán v elektronickej forme
 - 7 variant presných receptov s prípravou na každé jedlo v dni
 - podrobný nákupný zoznam potravín
- 1x výstupná konzultácia v dĺžke 30 minút, online, osobne alebo telefonicky
- 1x priebežná konzultácia v dĺžke 30 minút, online, osobne alebo telefonicky
- 1x podrobná diagnostika váhy, %tuku, %vody, svalovej hmoty, BMI, kostí, vyscerálneho tuku, metabolického veku, bazálneho metabolizmu
- 1 mesiac priebežná konzultácia kedykoľvek cez e-mail
- personalizované odporúčania pitného a spánkového režimu
- vstupná analýza súčasných stravovacích návykov na úrovni makro a mikronutrientov v dĺžke 3 dní
- členstvo v uzavretej FB skupine Majstri svojho tela
- 2x prípadné zmeny stravovacieho plánu

• **NOVÉ TELO VIP**

- základný zdravotný, osobný dotazník
- založenie klientskej karty
- personalizovaný stravovací plán v elektronickej forme
- personalizovaný stravovací plán v tlačenej forme, viazaný
 - 10 variant presných receptov s prípravou na každé jedlo v dni
 - podrobný nákupný zoznam potravín
- 1x výstupná konzultácia v dĺžke 30 minút, online, osobne alebo telefonicky
- 3x priebežná konzultácia v dĺžke 30 minút, online, osobne alebo telefonicky
- 3x podrobná diagnostika váhy, %tuku, %vody, svalovej hmoty, BMI, kostí, vyscerálneho tuku, metabolického veku, bazálneho metabolizmu
- 3 mesiace priebežná konzultácia kedykoľvek cez e-mail
- personalizované odporúčania pitného a spánkového režimu
- analýza súčasných stravovacích návykov na úrovni makro a mikronutrientov v dĺžke 5 dní
- členstvo v uzavretej FB skupine Majstri svojho tela
- DARČEK ZADARMO: členstvo v uzavretej členskej sekcii DO FORMY Online Premium s podpornými videami o strave, cvičení a regenerácii na 1 mesiac v hodnote 5€
- DARČEK ZADARMO: e-book 5 tajných pravidiel, ako schudnúť bez JOJO efektu v hodnote 20€
- 3x prípadné zmeny stravovacieho plánu

• **NOVÉ TELO Platinum**

- základný zdravotný, osobný dotazník
- založenie klientskej karty
- personalizovaný stravovací plán v elektronickej forme
- personalizovaný stravovací plán v tlačenej farebnej forme, viazaný
 - 15 variant presných receptov s prípravou na každé jedlo v dni
 - podrobný nákupný zoznam potravín
- 1x výstupná konzultácia v dĺžke 30 minút, online, osobne alebo telefonicky
- 10x priebežná konzultácia v dĺžke 30 minút, online, osobne alebo telefonicky
- 10x podrobná diagnostika váhy, %tuku, %vody, svalovej hmoty, BMI, kostí, vyscerálneho tuku, metabolického veku, bazálneho metabolizmu
- 1 rok priebežná konzultácia kedykoľvek cez e-mail
- personalizované odporúčania pitného a spánkového režimu
- vstupná analýza súčasných stravovacích návykov na úrovni makro a mikronutrientov v dĺžke 7 dní
- výstupná analýza súčasných stravovacích návykov na úrovni makro a mikronutrientov v dĺžke 7 dní
- členstvo v uzavretej FB skupine Majstri svojho tela
- DARČEK ZADARMO: členstvo v uzavretej členskej sekcii DO FORMY Online Premium s podpornými videami o strave, cvičení a regenerácii na 1 rok v hodnote 59€
- DARČEK ZADARMO: e-book 5 tajných pravidiel, ako schudnúť bez JOJO efektu v hodnote 20€
- 3x obed s trénermi a hosťami (odborníkmi na výživu)
- 4 bonusové videá s odborníkmi na výživu v hodnote 299€

PÔSOBÍME VO FITNESCENTRÁCH A KLUBOCH

Bratislava

- Centrum na dosah – Ružinov
- Hektor - Mlynská Dolina
- Maximus – Ružinov
- Fortius - Karlova Ves
- Arena´s gym - Petržalka
- GYM1 – Petržalka
- TRIAN Sport Klub – Ružinov
- Fitness POHODA - Petržalka

Šamorín

- Power sphere X-Bionic
- US Fitness
- Relax World

Hviezdoslavov

- TIK-TAK rodinné centrum

Senec

PASSAGE Fitness

Trnava

365 fitness
Royal Fitness centrum

Hrubá Borša

GREENFIT – športové centrum

Kvetoslavov

Kotolňa gym

KANCELÁRIE

- Hviezdoslavov

TIK -TAK rodinné centrum
Hlavná 948,
930 41 Hviezdoslavov

- Bratislava

Business Cloud one
Galandova 1153/3, 4. poschodie
811 06 Bratislava

Kontaktná osoba

Martina Bogyó (office manager)

telefón

+421 948 476 602

email

info@posvancfitness.com
fakturacie@posvancfitness.com
rezervacny.system@posvancfitness.com

web: www.posvancfitness.com

PLATOBNÉ ÚDAJE /FAKTURAČNÉ ÚDAJE

POŠVANC FITNESS s.r.o.
Hlavná 354, 930 41 Hviezdoslavov
IČO: 50 557 203
DIČ : 2120388050



Iban: SK05 0200 0000 0037 7052 5851
Banka: Všeobecná úverová banka - VÚB BANKA
BIC: SUBASKBX

Údaje o banke: VUB, a.s., Mlynské nivy 1, 829 90 Bratislava 25