

Gratuluję podjętej decyzji i rozpoczęcia współpracy z trenerem personalnym! Dzięki temu osiągniesz swoje cele szybciej, bezpieczniej i będziesz mógł się cieszyć długofalowymi rezultatami. Żeby nasza współpraca przynosiła maksymalne efekty, proszę Cię o zapoznanie się z jej warunkami i podpisanie poniższego kontraktu.

Ogólne warunki treningu personalnego:

- Czas trwania 50-60 minut;
- Koszt 100zł za jednostkę treningową (lub według cennika);
- Miejsce treningu: UpFit Poznań Business Garden, plener lub miejsce zamieszkania klienta;
- Termin treningu ustalany z minimum dwudniowym wyprzedzeniem ;
- Zmiana terminu treningu możliwa jest nie później niż 48h przed planowanym terminem, w przypadku odwołania treningu później obowiązuje pełna stawka za trening.
- W ramach **treningu personalnego** klient otrzymuje: określenie aktualnego poziomu sprawności fizycznej, wspólne określenie krótko- i długofalowych celów, kompletny, zindywidualizowany plan treningowy, konsultację dietetyczną, możliwość nieograniczonego kontaktu telefonicznego i mailowego z trenerem;
- Treningi prowadzone z nadzorem trenera i bez nadzoru, w zależności od potrzeb i możliwości finansowych klienta.

Jako klient:

- Biorę odpowiedzialność za własne zdrowie i konsekwencje moich działań w zakresie odżywiania, aktywności fizycznej i odpoczynku;
- Zdaję sobie sprawę z tego że mimo wszelkich starań i zapewnienia środków bezpieczeństwa, trening może stanowić ryzyko kontuzji i obciążenia układu sercowo-naczyniowego, na które decyduję się na własną odpowiedzialność;
- Zapewniam o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia treningu fizycznego, a w przypadku pojawienia się takich zobowiązuję się do poinformowania o tym trenera;
- Zobowiązuję się do przestrzegania planu treningowego i zaleceń żywieniowych;
- Zobowiązuję się do odpowiedniego przygotowania do treningu i regeneracji po nim - zbilansowany posiłek około dwóch godzin przed i do godziny po treningu, odpowiednia ilość snu, niespożywanie alkoholu 48 godzin przed i po treningu,
- Mam obowiązek informowania o niepokojących objawach czy negatywnych skutkach treningu.

Jako trener personalny:

- Zobowiązuję się do zapewnienia klientowi maksymalnego bezpieczeństwa i komfortu w czasie treningu;
- Stworzenia optymalnego planu treningowego dostosowanego do aktualnych potrzeb i warunków klienta,
- Ciągłej obserwacji klienta i zmiany treningu adekwatnie do aktualnych potrzeb i możliwości;
- Dyspozycji telefonicznej i mailowej w czasie trwania kontraktu;

- Tajemnicy zawodowej i chronienia **wszelkich** danych powierzonych przez klienta;
- Konsultacji ze specjalistami innych dziedzin i polecenia odpowiedniego specjalisty jeżeli zajdzie taka potrzeba;
- Utrzymywania wysokich standardów zawodowych, punktualności i nieustannego kształcenia i podnoszenia kwalifikacji.

Oświadczam, że znane mi są warunki współpracy i ze swojej strony dołożę wszelkich starań aby przyniosła ona satysfakcjonujące rezultaty.

----- Podpis klienta Podpis trenera