



Nowa Forma

Studio treningu personalnego

Zaprasza zawodników i zawodniczki
od 14 roku życia na

tygodniowy camp sportowy

I termin: 27 VI - 1 VII 2022

II termin: 4 VII - 8 VII 2022

Przygotuj się do sezonu w samym centrum Poznania!



Nowa Forma

trening motoryczny - fizjoterapia - analiza sprawności

Przywitaj nadchodzący sezon w formie. W Nowej Formie!

Oferta campów tygodniowego przygotowania do sezonu skierowana jest do młodych zawodników od lat 14, którzy chcą wejść w nadchodzący sezon z mocą i świadomością swego ciała i jego możliwości. Jako studio treningu personalnego we współpracy z wykwalifikowaną fizjoterapeutką łączymy naszą wiedzę oraz doświadczenie, by:

- dokonać całościowej analizy sprawnościowej wraz z analizą ruchu 1080MAP
- ustalić aspekty wymagające korekty treningowej
- na zakończenie campu opracować model sześciotygodniowego indywidualnego planu treningowego optymalnego dla każdego z uczestników

Młody sportowiec otrzymuje nie tylko pełen raport o aktualnym stanie swojego przygotowania, ale również program treningu motorycznego, dostęp do gabinetu fizjoterapeuty oraz... cały tydzień świadomej sportowej edukacji!



Pieczę nad zawodnikami obejmą:

Karolina Januszewska

Od kilku lat z doskonałymi efektami prowadzi treningi personalne oraz trening przygotowania motorycznego sportowców. W pracę z podopiecznymi angażuje się tak mocno, że zawodnik nie ma wyjścia - musi zaangażować się co najmniej tak samo. Karo może poszczycić się prestiżowymi uprawnieniami Institute of Motion. Jest także instruktorką współczesnych form fitness, a przede wszystkim - twórczynią Nowej Formy, miejsca przepełnionego doskonałą mieszanką pasji, dyscypliny, wiedzy oraz miłości do sportu.



Dr Julia Szczechowicz

Fizjoterapeutka z tytułem doktora nauk o zdrowiu, kształciła się w amerykańskim Gray Institute. Nie ustaje w zdobywaniu specjalistycznej wiedzy na światowym poziomie, dzięki czemu może pochwalić się certyfikacją 1080MAP oraz (jedynym z niewielu w Polsce) certyfikatem Functional Range Conditioning, a także Strength Training, coordination and Anatomy of Agility. Imponujące wykształcenie oraz doświadczenie nie przysłoniły ani uśmiechu, ani ciepłego wsparcia, jakim Julia obdarza swych pacjentów.



Nowa Forma

www.nowa-forma.pl

Program:

Dzień I:

- diagnostyka 1080MAP
- przerwa na lunch w restauracji Bronx
- 15:30-17:30 blok treningowy

Dzień II-V:

- 11:00-13:00 pierwszy blok treningowy
- czas wolny
- 15:30-17:30 drugi blok treningowy



Cena tygodniowego campu obejmuje:

- 9 dwugodzinnych bloków treningowych
- analizę 1080MAP przeprowadzoną przez certyfikowaną fizjoterapeutkę
- wizytę u fizjoterapeuty (gabinet znajduje się na miejscu)
- indywidualny, sześciotygodniowy plan treningowy , który każdy uczestnik otrzyma na zakończenie campu
- powitalny lunch w restauracji Bronx
- Welcome Box

Czas ma znaczenie! Zapisz się przed:

15 kwietnia - koszt 999 zł

15 maja - koszt 1099 zł

10 czerwca - koszt 1199 zł

Skontaktuj się! Zadzwoń pod numer **663 748 414**
lub napisz na **biuro@nowa-forma.pl**



Nowa Forma

www.nowa-forma.pl