

1. Klient zgłasza chęć korzystania z usługi trenera personalnego w kasie siłowni
2. Klient dokonuje wyboru trenera osobistego z listy trenerów współpracujących z siłownią „Garwolanka”
3. Z usługi trenera personalnego mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie

#### **4. Na podstawie wywiadu trenera z klientem zostają ustalone:**

- a). cele i zadania krótko i długookresowe treningów
- b). metody treningowe
- c). plan treningowy
- d). sposoby odżywiania
- e). osobisty nadzór nad klientem

#### **5. Do obowiązków klienta należy:**

- a). stosowanie się do poleceń trenera
- b). przestrzeganie regulaminu siłowni
- c). posiadanie aktualnych badań lekarskich zezwalających na wykonywanie ćwiczeń siłowych i aerobowych
- d). zapłata za usługę zgodnie z obowiązującym cennikiem.

**Opłaty klient dokonuje w kasie siłowni przed realizacją treningu.**

1. Ocena potrzeb i możliwości klienta
2. Wyznaczenie celów krótko i długookresowych treningu
3. Zapoznanie się z ewentualnymi przeciwwskazaniami zdrowotnymi klienta
4. Zaplanowanie i dobranie metody treningowej
5. Ustalenie efektywnych sposobów odżywiania
6. Opracowanie planu treningowego zapewniającego osiągnięcie założonych celów
7. Prowadzenie treningu zgodnie z obowiązującymi metodami treningowymi.
8. Osobisty nadzór nad procesem treningowym.
9. Współpraca z instruktorem pełniącym dyżur na siłowni. Trening indywidualny nie może utrudniać procesu treningowego pozostałych klientów, przebywających aktualnie na sali ćwiczeń.
10. Dbanie o bezpieczeństwo klienta
11. Przestrzeganie regulaminu siłowni oraz przepisów BHP