

Hršel Josef – osobní trenér fitness Esmarin

Ročník narození: 1976

Vzdělání:

SŠ, státní zkouška z tělesné výchovy na pedagogické fakultě UK, International Wing Chun Academy – odborná škola s výukou Kung - Fu.

Certifikáty:

Odborné licence instruktor fitness centra, masér a regenerační pracovník. Instruktor lyžování.

Časy, kdy jsem k dispozici:

Denně včetně víkendů po domluvě

Tipy nabízených cvičení:

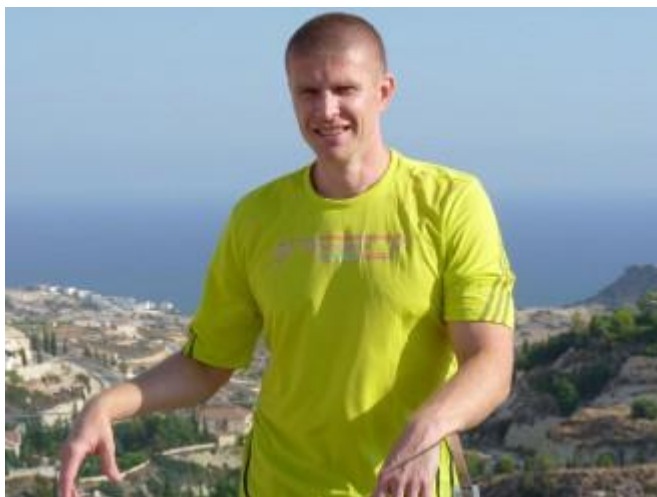
Kondiční cvičení, cvičení s prvky rehabilitace, cvičení před a po porodu, nabírání svalové hmoty, redukce tuku.

Jazyková vybavenost:

Čeština, Angličtina, Ruština.

Zájmy:

Rodina, sport - lyžování, fitness, běh, racionální strava.



Kontakt: +420 739 038 948, email: hysel.josef@seznam.cz

Ceník FITNESS

Jednorázové vstupné na 90 minut	
Dospělý 110,- Kč	Dítě 14 a méně let (s dospělým) 60,- Kč

Děti do 18 let pouze v doprovodu dospělého.

Permanentky	
10 vstupů 90 min. (na 3 měsíce)	960,-
20 vstupů 90 min. (na 6 měsíců)	1 800,-
Neomezené vstupy na 1 měsíc	1 200,-
Neomezené vstupy na 3 měsíce	3 300,-
Neomezené vstupy na 6 měsíců	6 000,-
Neomezené vstupy na 1 rok	10 800,-

Osobní instruktor (cena nezahrnuje vstup do posilovny)	
Indiv. konzultace a základní diagnostika	200,-
Osobní trenér 1 hod. pro jednu/dvě osoby	250/350
Sestavení tréninkového plánu	200,-
Diagnostika + sestavení trénink. Plánu	350,-
Sestavení indiv. jídelníčku na hubnutí/měs.	500,-
každý další měsíc	200,-