

Zasady współpracy

- Wszystkie przestane plany, raport, ankieta są stworzone przez Trener Personalny Radostaw Kojta oraz są moją własnością
- Wagę, obwody zawsze sprawdzaj na czczo.
- Zdjęcia sylwetki (przód, bok, tył) staraj się robić zawsze w tej samej pozycji aby realnie zobaczyć jak się zmienia sylwetka.
- Jeśli podczas treningu odczuwasz jakiś niepokojący ból, napisz mi o tym.
- Nie ponoszę odpowiedzialności za to jak wykonujesz ćwiczenia zawarte w planie treningowym rozpisany przez mnie i ewentualne kontuzje w ich wyniku. Zakładam, że plan będzie wykonywany poprawnie technicznie. W tym celu w każdym ćwiczeniu znajduje się odnośnik do filmiku z poprawną techniką ćwiczenia.
- Zakładam 100% realizacji planu i zaleceń, przez podopiecznego. Nie ponoszę odpowiedzialności za brak efektów w sytuacji, gdy nie są realizowane skrupulatnie założenia żywieniowo-treningowe, a także brak jest kontaktu przez dłuższy czas
- Pamiętaj, że jedynie współpraca długookresowa i na bieżąco relacjonowana przynosi efekty. Zrealizowanie celu jest kwestią indywidualną dla każdego i może to być 3, 6 lub 12 miesięcy.
- Nie wysyłam zwrotów za plany. Podejmując współpracę godzisz się na nią.
- W Twoim obowiązku jest poinformowanie mnie o wszelkich niedyspozycjach organizmu oraz stanie zdrowia. Jeśli o czymś nie jestem poinformowany to zakładam, że problem nie istnieje.
- Wystanie ankiety oznacza akceptację warunków.

Zapraszam do współpracy.

**100% TWOJEGO ZAANGAŻOWANIA
DA CI 100% MOŻLIWYCH EFEKTÓW**

W celu rozpoczęcia lub przedłużenia współpracy należy dokonać przelewu na niżej podane konto.

DANE DO PRZELEWU:

W TYTULE: Imię i Nazwisko, nazwa usługi

NR KONTA: 82 1050 1823 1000 0091 2554 2879

IBAN: PL 82 1050 1823 1000 0091 2554 2879

FACEBOOK

KSZTAŁTOWANIE KOBIECEJ SYLWETKI – RADOSŁAW KOJTA

<https://www.facebook.com/RadoslawKojtaTrener/>

STRONA INTERNETOWA

www.radoslawkojta.pl

TRENER ONLINE

<https://radoslawkojta.pl/stala-opieka-online/>