

WARUNEK UDZIAŁU

Aby przystąpić do programu, Twoje BMI musi być większe lub równe 30!
*Bez przeciwwskazań zdrowotnych.

ZGŁOŚ SIĘ!

Jeśli wiesz już, że program jest właśnie dla Ciebie, zrób pierwszy krok i wypełnij formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie www.cityzenklub.pl.

BEZPŁATNIE

Otrzymasz pakiet usług o wartości **2000 zł!** zupełnie za FREE!*
*W momencie przystąpienia, pobierana jest kaucja 200zł, zwracana po ukończeniu programu w minimum 90%.

SPOTKANIE ORGANIZACYJNE

+ weryfikacja danych z formularzy rejestracyjnych i podpisanie oświadczeń. Odbędzie się w tygodniu poprzedzającym rozpoczęcie programu.

WYMIERNE EFEKTY

Monitoruj zmiany! Mierzenie obwodów, TANITA - wazenie i analiza składu ciała w tygodniu przed rozpoczęciem oraz w czasie trwania programu.

WYMAGANA SYSTEMATYCZNOŚĆ!

Podejmij wyzwanie systematycznej pracy nad swoim ciałem. Wypełnij minimum 90% obecności, w przeciwnym wypadku, kaucja nie zostaje zwrócona.

BMI
≥ 30



ZA
FREE



36



12 TYGODNI

Startujemy w połowie września 2019 i ćwiczymy regularnie przez 12 tygodni (z wyłączeniem świąt i dni ustawowo wolnych)

36 JEDNOSTEK TRENINGOWYCH

Zajęcia realizowane będą trzy razy w tygodniu, w trzech, różnych formach aktywności. Każda jednostka trwa 45 min.

3 FORMY AKTYWNOŚCI

Nie będziesz się nudzić! W tygodniu: 1x zajęcia na rowerach stacjonarnych, 1x w odciążeniu w wodzie 1x wzmacniająca na łądze.

ZAJĘCIA GRUPOWE

Wzajemne wsparcie, wspólny cel, zespół! A wszystko pod opieką najlepszych instruktorów!

KONSULTACJE DIETETYCZNE

Podczas trwania programu skorzystaj z: 1x indywidualnej konsultacji dietetycznej, 3x otwartych spotkań z dietetykiem.

EXTRA PROMOCJA

Po zrealizowaniu wyzwania w minimum 90%, otrzymujesz możliwość kontynuowania dobrych nawyków kupując karnet do Klubu CITYZEN, w wyjątkowej cenie 50 zł/msc (kwota standardowa to 250 zł) przez kolejne dwa miesiące po ukończeniu programu.

O TY! FIT

PROGRAM realizowany przez



Fundacja
na rzecz AMF Poznań

finansowany przez Wydział Sportu Urzędu Miasta Poznania **POZnań***
w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego.

CITYZEN
WIELKI KLUB SPORTOWY