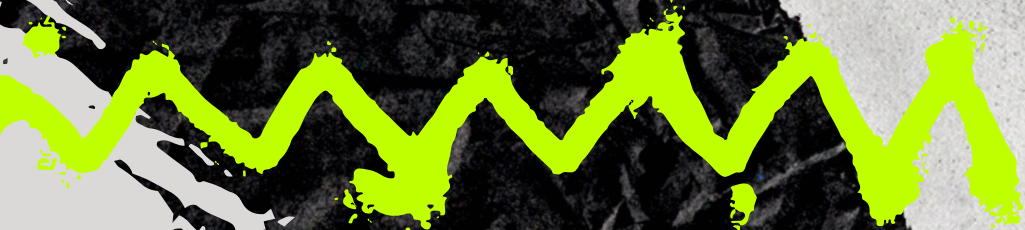




BRINDHOUSE

GYM

برند هاوس گیم



TRENINGI PERSONALNE

Indywidualne podejście, pełna uwaga trenera, dopasowany plan. Dla tych którzy chcą maksymalnych efektów i spersonalizowanego podejścia.

- **Testowy** – 150 PLN (jednorazowy trening próbny, analiza potrzeb)
- **Pakiet 1** – 1000 PLN (4 sesje miesięcznie)
- **Pakiet 2** – 1800 PLN (8 sesji miesięcznie)
- **Pakiet 3** – 2400 PLN (12 sesji miesięcznie)

➔ **Idealne dla:** osób, które chcą szybko osiągnąć efekty, wracających po kontuzji, sportowców potrzebujących indywidualnego podejścia, młodzieży i osób początkujących.

TRENINGI W PARZE

1 trener, 2 podopiecznych. Podwójna energia, wspólny progres.

- **Testowy** – 200 PLN (jednorazowy trening próbny, analiza potrzeb)
- **Pakiet 1** – 1400 PLN (4 sesje miesięcznie)
- **Pakiet 2** – 2600 PLN (8 sesji miesięcznie)
- **Pakiet 3** – 3600 PLN (12 sesji miesięcznie)

➔ **Idealne dla:**

- Dwóch sportowców o podobnym poziomie
- Para: kobieta i mężczyzna
- Rodzic z dzieckiem

COACHING

Skorzystaj z naszej wiedzy, doświadczenia i przestrzeni treningowej. Oferta dla sportowców i osób z doświadczeniem, które nie potrzebują stałej obecności trenera.

1x sesja wspólna + plan miesięczny:

- **Pakiet 1:** 700 PLN (1 trening tygodniowo solo)
- **Pakiet 2:** 800 PLN (2 treningi tygodniowo solo)
- **Pakiet 3:** 900 PLN (3 treningi tygodniowo solo)
- **Pakiet 50/50:** 1200 PLN (1x trening personalny tygodniowo + plan)

➡ Idealne dla: sportowców i doświadczonych osób, które trenują samodzielnie, ale chcą optymalnie zaplanować swój rozwój.

NA ODLEGŁOŚĆ

Mieszkasz daleko, ale chcesz trenować z nami? Mamy dla Ciebie opcję! Ten pakiet łączy to, co najważniejsze – kontakt z trenerem, realny progres i niezależność.

Co miesiąc:

- **1x wspólny trening-konsultacja w GRINDHOUSE (1,5h)**
 - Omówimy technikę, cele, progres i dostosujemy plan
- **Indywidualny plan treningowy** na cały miesiąc
- **Stały kontakt z trenerem** (WhatsApp / mail)
 - W razie pytań, problemów lub potrzeby modyfikacji planu

Cena: 700 PLN / miesiąc

➔ **Idealne dla:** osób spoza Warszawy, które chcą trenować mądrze i skutecznie, pod okiem naszego teamu

KONTAKT

GRINDHOUSE SP ZOO
MATEUSZ KOŁTUNOWICZ

 +48 604 170 674

 KONTAKT@GRIND-HOUSE.PL

 JUTRZENKI 114E/LU01

NR KONTA

59 1140 2004 0000 3802 8525 0980

NIP: 5223312199