

## PODEJMIJ WYZWANIE Z LADY FITNESS CLUB!

Program Odchudzający jest szeregiem spotkań prowadzonych przez profesjonalny zespół złożony z instruktora rekreacji ruchowej, dietetyka, psychologa i fizjoterapeuty. Podczas warsztatów nauczysz się prawidłowo odżywiać, dopasujemy Ci odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej, który polubisz i dzięki któremu uzyskasz wymarzoną sylwetkę. Program pomoże Ci zwiększyć poczucie własnej wartości, polubisz siebie, osiągniesz sukces!

### REGULAMIN

1. Do programu mogą przystąpić osoby posiadające umowę członkowską w Lady Fitness Club. Uczestnik programu, który nie jest jeszcze Klientem Lady Fitness Club powinien podpisać minimum 3-miesięczną umowę (tyle trwa Program Odchudzający) aby bez problemu mógł korzystać z zajęć fitness, siłowni i sauny oraz pomocy specjalistów.
2. Każda osoba przystępująca do Programu Odchudzającego jest zobowiązana zapłacić jednorazową kwotę 50 zł za udział w Programie.
3. Program Odchudzający trwa 3 miesiące, każda osoba jest zobowiązana uczestniczyć w cotygodniowych pomiarach i spotkaniach grupy.
4. Uczestnik Programu Odchudzającego zobowiązuje się jak najlepiej stosować do zasad zaleceń i treści programowych przekazywanych na cotygodniowych spotkaniach
5. Osoby, które chcą wziąć udział w Programie Odchudzającym proszone są o wysłanie zgłoszenia na maila [odchudzanielfc@gmail.com](mailto:odchudzanielfc@gmail.com) lub przyniesienie zgłoszenia do recepcji Klubu do dnia **04.03.2012r.**

Osoby które zakwalifikowały się do Programu Odchudzającego będą poinformowane o tym drogą mailową lub telefoniczną. Rozpoczęcie Programu Odchudzającego odbędzie się podczas Dni Otwartych w Lady Fitness Club 09.03.2012r.

6. Podczas 3-miesięcznego trwania Programu Odchudzającego każda z uczestniczek ma zagwarantowane:
  - regularne pomiary masy oraz składu ciała
  - regularne pomiary obwodów
  - indywidualny dobór programu treningowego
  - opiekę i wsparcie instruktora, dietetyka, psychologa i fizjoterapeuty

***Program Odchudzający cieszy się dużym zainteresowaniem i w związku z tym dobór uczestniczek do grupy odbędzie się na podstawie wypełnienia ankiety i wyczerpującym opisowym odpowiedzeniu na pytania otwarte:***

### KARTA ZGŁOSZENIOWA:

IMIĘ I NAZWISKO.....

WIEK.....

TELEFON.....

E-MAIL.....

OBECNA MASA CIAŁA.....

Czy kiedykolwiek stosowałaś dietę w celu obniżenia masy ciała? Jeśli tak, to jak często i jakie były to diety?.....

.....

.....

Chciałabym wziąć udział w trzeciej edycji Programu Odchudzającego ponieważ .....

.....

.....

.....

### PROSIMY O DOŁĄCZENIE DO ZGŁOSZENIA AKTUALNEGO ZDJĘCIA SYLWETKI

Akceptuję warunki Regulaminu i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Jednocześnie informuję, iż jestem pełnoletnia i nie posiadam żadnych przeciwwskazań do brania udziału w Programie Odchudzającym. Nie ukrywam żadnej z chorób, które w połączeniu z wysiłkiem fizycznym mogłyby pogorszyć stan mojego zdrowia. Nie posiadam przeciwwskazań do uprawiania sportu/wysiłku fizycznego.

.....

data, imię i nazwisko

