

Individualni trening

Individualni trening je rad sa stručnim licem, koje će trening prilagoditi vama i vašim potrebama. Takođe, sprečiće rizik od povrede, odvići vas od loših navika i, naravno, naučiti pravilnom izvođenju vežbi.

Ciljevi su različiti, bilo da se radi o rekreativnom ili profesionalnom sportisti, zadatak trenera je da vas u što kraćem roku dovede do cilja.