

Care este programul antrenamentelor?

Răspuns scurt

Antrenamentele live au loc de 3 ori pe săptămână (luni, miercuri, vineri) la ora 19:00. Înregistrările sunt disponibile 24/7 în contul personal.

Format

- **Live** — interacțiune directă cu antrenorul, posibilitatea de a pune întrebări
- **Înregistrări** — antrenezi când îți convine, fără program fix
- **Durată** — 45-60 minute fiecare sesiune

Programul detaliat se publică săptămânal în chatul comunității și în contul personal.

Revision #1

Created 30 April 2026 11:00:14 by David

Updated 30 April 2026 11:00:14 by David