

Pentru cine este programul?

R?spuns scurt

Programul este conceput pentru femei care vor să se antreneze acasă, fără echipament profesional, cu ghidare profesională.

Categorii principale

- **Începătoare** — fără experiență anterioară de antrenament
- **După naștere** — recuperare blândă, lucru cu diastaza
- **Slăbire** — combinație de cardio, forță și nutriție
- **Menținere** — pentru cele care vor să-și păstreze forma

Dacă nu ești sigură ce program ți se potrivește, completează chestionarul de la înregistrare — sistemul propune automat un traseu personalizat.

Revision #1

Created 2026-04-30 11:00:05 UTC by David

Updated 2026-04-30 11:00:05 UTC by David