

Pot vorbi direct cu antrenorul?

Răspuns scurt: Da, în sesiunile live săptămânale și prin întrebări scrise în chatul programului.

Formate de comunicare

- **Live săptămânal:** întrebări în direct, după partea de antrenament
- **Chat al programului:** antrenorul răspunde de 2-3 ori pe săptămână la întrebări acumulate
- **Consultație 1-la-1:** disponibilă ca opțiune separată, 199 lei pentru 30 de minute

Pentru rezultate optime

- Pune întrebări specifice, nu generale
- Include detalii: nivelul tău, săptămâna programului, ce simți
- Atașează video sau poză când întrebi despre tehnică, cu acordul tău

Limite importante

Antrenorul nu poate diagnostica probleme medicale. Pentru orice durere sau simptom neobișnuit, consultă medicul tău.

Revision #1

Created 30 April 2026 11:03:28 by David

Updated 30 April 2026 11:03:28 by David