

Sunt începătoare absolut?. Voi reuși?

Răspuns scurt

Da. Avem un program special „**Start**” pentru începătoare, cu intensitate scăzută și explicații detaliate ale fiecărui exercițiu. 90% dintre clientele noastre noi încep de aici.

Ce include programul Start

- antrenamente de 30 minute (mai scurte decât cele standard)
- ritm lent, fără sărituri
- focus pe tehnică, nu pe rezultat
- curator personal pentru primele 4 săptămâni

După 4-6 săptămâni vei putea trece liniștit la programe de nivel mediu.

Revision #1

Created 2026-04-30 11:00:19 UTC by David

Updated 2026-04-30 11:00:20 UTC by David