

PRZEWODNIK PO



A Wild TRIBE



Siema! Miło, że wpadłaś!

POZWÓL, ŻE SIĘ PRZEDSTAWIMY: Z TEJ STRONY MARTUSZKA, WERKA I OLDŻI - TRZON DZIKIEGO TRENINGOWEGO PLEMENIA! NA KOLEJNYCH STRONACH PODPOWIEMY KILKA FAJNYCH TIPÓW, JAK FUNKCJONUJE NASZE STUDIO :)



Godziny otwarcia i obsługa recepcji:



STUDIO JEST DO WASZEJ
DYSPOZYCJI OD PONIEDZIAŁKU DO
PIĄTKU OD GODZINY 16:30,
NAJCZĘŚCIEJ DO 22:00 - W PIĄTKI
DO 20:00.

SĄ TO TEŻ GODZINY W KTÓRYCH
ODPOIWA DAMY NA WASZE
WIADOMOŚCI MAILOWE ORAZ TE
WYSYŁANE PRZEZ SOCIAL MEDIA
NA STRONĘ STUDIA :) NIE MUSICIE
NAS PONAGLAĆ I MARTWIĆ SIĘ, ŻE
COŚ NIE DOSZŁO. WSZYSTKO DO
NAS SPRAWNIE DOCIERA, JEDNAK
BĘDĄC NA SALI I MAJĄC WAS POD
OPIEKĄ NIE BAWIMY SIĘ
TELEFONEM, NIE SCROLLUJEMY
I NIE PRZEGLĄDAMY SOCIALI. STĄD
PROŚBA O CHWILKĘ WYTRWAŁOŚCI
W OCZEKIWANIU NA ODPOWIEDŹ.
DZIĘKI WIELKIE! ♥



Nieobecności: zgłaszanie i odrabianie.

ODRABIANIE ZALEGŁEGO TRENINGU TO OPCJA DODATKOWA W NASZYM STUDIO I ŻEBY PRZYSŁUGIWAŁA TO:

PLANOWANĄ NIEOBECNOŚĆ NALEŻY ZGŁOŚCIĆ DO RECEPCJI NAJPÓŹNIEJ DZIEŃ PRZED TRENINGIEM.

JEST TO ŚCIŚLE ZWIĄZNE Z SYSTEMEM, W JAKIM PRACUJE STUDIO I POMAGA NAM W ZAPLANOWANIU MAKSYMALNIE EFEKTYWNYCH I SATYSFAKCJONUJĄCYCH DLA WAS ZAJĘĆ :)

A TAKŻE JEST OBUSTRONNYM SZACUNKIEM DO CZASU I PRACY OBSŁUGI STUDIA.



Gdzie mogę odrobić zaległy trening i co z nagłymi wypadkami?

W APLIKACJI WOD GURU WIDZISZ, NA KTÓRĄ GRUPĘ SĄ WOLNE MIEJSCA I NA JAKIM POZIOMIE JEST DANA GRUPA :) POZA TYM DO DYSPOZYCJI SĄ JESZCZE SALKI OTWARTE, ALE O TYM W DALSZEJ CZĘŚCI PRZEWODNIKA :)

TRENING NALEŻY ODROBIĆ JESZCZE W TYM SAMYM MIESIĄCU, PONIEWAŻ WEJŚCIÓWKI NIE PRZECHODZĄ W SYSTEMIE Z MIESIĄCA NA MIESIĄC.

WIEMY DOSKONALE JAK ŻYĆKO POTRAFI ZASKOCZYĆ I ZAWSZE JESTEŚMY OTWARTE, ŻEBY WAM POMÓC I PÓJŚĆ NA RĘKĘ - JEDNAKŻE W GRANICACH ROZSĄDKU ;) NAJWŻNIEJSZA JEST SPRAWNA KOMUNIKACJA, DZIĘKI KTÓREJ BĘDIEMY REAGOWAĆ NA BIEŻĄCO BY SIĘ Z WAMI ZGRAĆ :)



Sala Otwarta: z czym się to je?

SALA OTWARTA TO PRZESTRZEŃ NA TWÓJ
SAMODZIELNY (BEZ TRENERA) TRENING,
PRZEĆWICZENIE ELEMENTÓW Z ZAJĘĆ LUB INSPIRACJI
INTERNETOWYCH ;)

MOŻESZ NA NIEJ ODROBIĆ SWOJE ZALEGŁE ZAJĘCIA
LUB WYKUPIĆ JAKO DODATKOWĄ GODZINĘ DO
SWOJEGO KARNETU ZA CAŁE 20 ZIKO.

W SYSTEM DODATKOWEGO ODRABIANIA NIE WCHODZĄ
WEEKENDOWE SALE OTWARTE: TU WSZYSTKIE
GODZINY SA PŁATNE - NIEZALEŻNIE CZY JESTEŚ
NASZĄ KURSANTKĄ CZY GOŚCIEM, ZAWSZE 20
ZICZKO ;)

REZERWACJI SALI OTWARTEJ NALEŻY DOKONAĆ
W RECEPCJI STUDIA MINIMUM DZIEŃ WCZEŚNIEJ LUB
PRZEZ NASZE SOCIALE ❤️



Ogólne zasady:

SZANUJEMY WZAJEMNIE SWOJE DANE SŁOWO I SWÓJ CZAS - TEN TRENINGOWY, TEN NA OBSŁUGĘ STUDIA, TEN NA POINFORMOWANIE O ZMIANACH W OBECNOŚCI / GRAFIKU ZAJĘĆ.

NIE ZAKŁADAMY NICZEGO Z GÓRY - "NA PEWNO MI NIE WYJDZIE!" TEGO NIE WIESZ, WIĘC DAJ SOBIE LUZ I PRZESTRZEŃ NA TO, BY WEJŚĆ W PROCES UCZENIA SIĘ :) NIE OD RAZU RZYM ZBUDOWANO,

NIE BIERZEMY NICZEGO DO SIEBIE - TRENINGI TO NIE TYLKO PRACA NAD SKILLAMI, SYLWETKĄ I DYSCYPLINĄ. TO PRZED WSZYSTKIM TWÓJ RELAKS I ZABAWA! JESTEŚMY TU OD TEGO BY ZWRACAĆ NA WSZYSTKO UWAGĘ I PILNOWAĆ WASZEJ TECHNIKI, A WY JESTEŚCIE OD TEGO, ŻEBY SIĘ OD SIEBIE ODPIÓRKAĆ I POLUZOWAĆ GUMĘ W GACIACH :)

RÓB NAJLEPIEJ JAKI POTRAFISZ - WTEDY BĘDZIESZ ZAWSZE USATYSFAKCJONOWANA, ŻE DAŁAŚ Z SIEBIE 100% JAKIE AKURAT DANEGO DNIA MIAŁAŚ :) A WEWNĘTRZNY KRYTYK NIE BĘDZIE MIAŁ PRAWA GŁOSU - ZOBACZYSZ JAK JEST FAJNIE BEZ NIEGO!





Dzięki wielkie, że jesteście!

RAZEM Z NAMI TWORZYSZ TO NIEZYWKŁE KOBIECE PLEMIĘ!
TUTAJ DBAMY O SIEBIE WZAJEMNIE, SUPPORTUJEMY,
OCIERAMY ŁEZKI - RÓWNIEŻ TE ZE ŚMIECHU!

JEŚLI MASZ JAKIEKOLWIEK PYTANIA - PISZ I PYTAJ ŚMIAŁO!
MOŻESZ BYĆ PEWNA, ŻE ZROBIMY WSZYSTKO CO W NASZEJ
MOCY I NAJLEPIEJ JAK POTRAFIMY, BYŚ CZUŁA SIĘ
ZAOPIEKOWANA I WYTRENOWANA ;)



DO ZOBACZENIA NA SALI! ❤️

