

01. Despre ?coală? și produse

Informații despre școala Fitness Mama: misiune, programe, antrenori, formate de cursuri, pentru cine este potrivită. Bază pentru răspunsurile la întrebările clienților noi.

- [Ce este Fitness Mama?](#)
- [Cine sunt antrenorii?](#)
- [Pentru cine este programul?](#)

Ce este Fitness Mama?

R?spuns scurt

Fitness Mama este o școală online de fitness pentru femei, cu accent pe antrenamente acasă, programe după naștere, slăbire și menținerea tonusului. Antrenamentele se țin live și în înregistrare, cu însoțirea antrenorilor și a curatorilor.

Detalii

- **Format:** online, acces din orice loc
- **Public:** femei de toate vârstele, inclusiv mămici după naștere
- **Echipă:** antrenori certificați, nutriționiști, curatori personali
- **Limbi:** programele sunt disponibile în română și rusă

Pentru cine este potrivit

Programul este potrivit atât pentru începătoare, cât și pentru cele care au deja experiență cu antrenamentele. Există trasee separate pentru perioada postnatală și pentru recuperarea după pauze lungi.

Cine sunt antrenorii?

R?spuns scurt

Echipa este formată din antrenori certificați cu experiență de minimum 5 ani, specializați pe fitness feminin, recuperare postnatală și nutriție.

Detalii

Fiecare antrenor are:

- certificare internațională în fitness
- experiență practică cu femei după naștere
- supraveghere continuă a calității prin curatori

Lista completă a antrenorilor și specializările lor sunt disponibile pe pagina principală a școlii.

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
- **Mentținere** — 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.