

05. Programe și niveluri de pregătire

Descrierea programelor pe niveluri și obiective: pentru începători, după naștere, slăbire, tonus, flexibilitate. Cum să alegi un program, cum să schimbi programul.

- [Cum aleg programul potrivit?](#)
- [Pot să schimb programul?](#)
- [Sunt începătoare absolută. Voi reuși?](#)

Cum aleg programul potrivit?

R?spuns scurt

La înregistrare completezi un chestionar scurt despre obiective, nivelul tău și starea de sănătate. Sistemul propune automat 1-2 programe potrivite, iar curatorul confirmă alegerea.

Criterii principale

- **Obiectivul tău** — slăbire, tonus, recuperare după naștere, menținere
- **Nivelul de pregătire** — începătoare / mediu / avansat
- **Timp disponibil** — 3 antrenamente pe săptămână sau zilnic
- **Stare de sănătate** — eventuale contraindicații sau limitări

Dacă te răzgândești, poți schimba programul în orice moment fără costuri suplimentare.

Pot să schimb programul?

Răspuns scurt

Da, schimbarea programului este gratuită și nu are limitări. Scrie curatorului tău sau în chatul de suport, iar accesul la programul nou se activează în câteva ore.

Când are sens să schimbi

- ai atins obiectivul inițial
- programul actual este prea ușor sau prea greu
- s-a schimbat starea ta de sănătate
- vrei să încerci un alt format (live → înregistrare sau invers)

“ Sfat: nu schimba programul mai des de o dată la 4 săptămâni — corpul are nevoie de timp să se adapteze.

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.