



Deine Ansprechperson:

Jacqueline Mokrzycki, MMSc

Staatl. geprüfte Instruktorin für Tanzsport

Abschluss in Trainingswissenschaften

Apollo21 Trainerin (Standard & Latein)

Nationalmannschaftsmitglied bis 2017

☎ 0680 2364507

✉ j.mokrzycki@apollo21.at

Improve your dancing

Apollo
Tanzstudio **21**

„Für tänzerische Höchstleistungen ist ein gewisses Maß an Kondition genauso notwendig, wie Techniktraining in der eigenen Disziplin.“

Hol dir deinen individuell erstellten Trainingsplan. Du entscheidest, wo, wie viel und wann. Vereinbare dein kostenloses Erstgespräch und lege den Grundstein für optimale Konditions- und Tanztechniktrainingsplanung.

Unsere Leistungen und Trainingspläne:

I. Trainingsplan Apollo Professional um € 620 ,- p. P.

- Erstgespräch (Zieldefinition)
- Trainingsplan über 12 Wochen (Strukturierung des Konditions- und Tanztechniktrainings)
- Detaillierte Trainingseinheitsplanung
- 12x Personal Training Einheiten à 30 min

II. Trainingsplan Apollo Sport „all inclusive“

- Erstgespräch (Zieldefinition)
- Trainingsplan über 12 Wochen (Strukturierung des Konditions- und Tanztechniktrainings)
- Grobe Trainingseinheitsplanung
- 1x Personal Training Einheit à 30 min

Der jeweils erste Plan kostet **€ 250 ,- p. P.**, alle Folgepläne **€ 200 ,- p. P.**

III. Trainingsplan Apollo Basic Stamina um € 180 ,- p. P.

- Trainingsplan über 12 Wochen (Strukturierung des Konditionstrainings)

IV. Weitere Spezial-Trainingspläne – Preis auf Anfrage

- Sensomotorisches Training
- Flexibilität
- Sprungkraft
- Core Strenght

Zusatzangebot: Personal Training Einheit à 60 min – 60 €