



DOKTOR SPORTSKIH NAUKA

Biljana Nikolić

Doktor Sportskih Nauka • Sportski Menadzer • Stručnjak u oblasti Biciklizma

Sistem Rada

Konsultacije traju 30. minuta. Obavljaju se telefonski ili lično na zakazivanje.

· Šta ćete naučiti na Konsultacijama?

Kako ljudsko telo reaguje na programe vežbanja i koji mehanizmi su odgovorni za ove promene
Kako treba isplanirati i programirati vežbe i sportsko rekreativni trening za optimalne rezultate
Kako sprovesti časove vežbanja za različite grupe po polu i starosne grupe radi postizanja
Kako sistematski fizički napori utiču na ljudsko zdravlje i fitness
Zašto je korisno i neophodno sprovesti testove fitnesa i fizičkih performansi i kako koristiti rezultate ovih testova u svakodnevnoj trening praksi

Kontakt

Za zakazivanje termina, dodatne informacije o uslugama i sve detalje u vezi sa realizacijom - stojimo Vam na raspolaganju putem telefona i e-maila. Vaš put ka balansu, zdravlju i optimalnoj formi započinje jednim korakom. Tu smo da Vas stručno i posvećeno vodimo kroz ceo proces.

· Telefon: (+381) 666410823

· Email: biljana@aromaterapijasmin.com