



TRZYMIESIĘCZNY CYKL ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA W RAMACH PROFESJONALNEGO PROGRAMU ODCHUDZANIA

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

1. Program trwa trzy miesiące z wyłączeniem sobót i niedziel oraz dni ustawowo wolnych od pracy.
2. Terminy i godziny zajęć ustala się na początku rozpoczynającego się programu
 - Wizyta lekarska odbywa się raz w miesiącu według indywidualnych zapisów – lekarz prowadzący, lek. med. Tadeusz Mazurek
 - 10 wejść do siłowni i ćwiczenia ogólnousprawniające odbywają się przez pierwsze dwa tygodnie od poniedziałku do piątku w godz. 17.00 do godz.17.30
 - Ćwiczenia ogólnousprawniające trwające 1 h, odbywają się trzy razy w tygodniu w poniedziałki, środy i piątki o godz.17.00 (godziny zajęć mogą ulec zmianie) – prowadząca mgr fizjoterapii Małgorzata Dykman
 - Konsultacje dietetyczne indywidualne odbywają się dwa razy w miesiącu (co dwa tygodnie) według indywidualnych zapisów – prowadząca mgr Barbara Bugaj
 - Konsultacje psychologiczne w postaci zajęć terapii grupowej odbywają się co dwa tygodnie. (2 razy w miesiącu) – prowadzący mgr Rymwit Solarczyk.

PŁATNOŚCI

1. Płatności dokonuje się w trzech ratach w kwocie:
 - Rata I - 550 zł
 - Rata II- 300 zł
 - Rata II- 300 zł
2. Płatności dokonuje się gotówką w rejestracji na parterze Centrum Medycznego Medicor, ul. Jabłońskiego 2/4 w Rzeszowie.

3. W przypadku braku możliwości udziału w programie w związku z istniejącymi przeciwwskazaniami zdrowotnymi uczestnik ma prawo do zwrotu wpłaconej kwoty pomniejszonej o koszty konsultacji lekarskiej w wysokości 90 zł.
4. Przeciwwskazania zdrowotne muszą być potwierdzone podczas pierwszej wizyty lekarskiej odbytej w ramach Profesjonalnego Programu Odchudzania, natomiast rezygnacja powinna być zgłoszona osobiście lub telefonicznie w ciągu 2 dni od dnia wizyty lekarskiej.

INFORMACJE

1. W celu uzyskania jak najlepszych efektów z zabiegów, zaleca się korzystanie z kriokomory codziennie nieprzerwanie od poniedziałku do piątku przez 10 dni, w przypadku 1 do maksymalnie 2 nieobecności, istnieje możliwość odrobienia nieobecnego dnia w wyznaczonym przez pracownika CM Medicor terminie. W przypadku braku możliwości odrobienia przez uczestnika zajęć, zwrotu gotówki za kriokomorę nie przewiduje się.
2. Ze względów bezpieczeństwa przebywanie i ćwiczenia na Sali gimnastycznej mogą odbywać się tylko pod kontrolą osoby prowadzącej zajęcia.
3. Zajęcia odbywają się w małych grupach mieszanych (kobiety i mężczyźni) od 10-15 osób.

OBOWIAZKOWY STRÓJ DO KRIOKOMORY

- WYSKOKIE SKARPETY ZAKRYWAJĄCE KOLANA (BAWEŁNIANE, WEŁNIANE LUB POLAROWE)
- SPODENKI LUB LEGINSY (BAWEŁNIANE LUB POLAROWE)
- KOSZULKA BAWĘLNIANA (KRÓTKI RĘKAW LUB BEZ RĘKAWÓW)
- OPASKA NA USZY LUB CZAPKA BAWĘLNIANA LUB POLAROWA
- RĘKAWICZKI (BAWEŁNIANE, WEŁNIANE LUB POLAROWE)
- RĘCZNIK DO WYCIERANIA SKÓRY PRZED WEJŚCIEM DO KRIOKOMORY
- OBOWIĄZKOWO ZDJĘTA BIŻUTERIA

Cały strój do kupienia w Aptece Medicor (parter budynku głównego CM MEDICOR).