

Mgr Jana Malínská Hajžmanová

Fyziofitness trenérka, lektorka funkčního pohybu a funkční výživy

Vysokoškolské vzdělání Jana získala na Univerzitě Hradec Králové, Fakultě sociálních studií, oboru Sociální politika a sociální práce.

Její pracovní zkušenosti jsou pozice Gym managera, osobního trenéra a výživového poradce v Tiger Relax Club v Chomutově, osobního trenéra a lektora spinningu v Aquacity Poprad a Gym managera, osobního trenéra a lektora skupinových lekcí v Fitness centru Bílý Králík v Třebíči a v neposlední řadě jako spolumajitelka centra funkčního pohybu Future studio Poděbrady.

Velkou součástí jejího osobního i pracovního života je spolupřádání charitativního běžeckého závodu Run for help Poděbrady.

Vzdělání, které nejvíce ovlivnilo Jany přístup k práci a ke klientům:

- Fitness Institutu TONUS PaedDr. Petra Tlapáka, Csc.- kurz osobního trenéra
- Vzdělávací akademie Nutris – kurz výživového poradce
- Paul Chek academy - holistic lifestyle coach 1. – Londýn 2016
- Dynamická Neuromuskulární Stabilizace podle Koláře (DNS)
- Institut Funkční medicíny a výživy – Semináře Funkční výživa a Nástroje funkční medicíny v praxi
- Další navazující školení: Cvičení s ženami v těhotenství a po porodu, Kompenzační tréninky pro děti a mládež, Flowin, Bosu, Triggerpoint therapy, Spinnig, Lebert systém, cvičení s velkými a malými míči, TRX, Spinning, Ashtanga joga, základy crossfitu...

Jany pracovní motto: „Life and discipline in a balance.“

Ceník služeb:

Individuální trénink pro 1 osobu - 570 Kč

Individuální trénink pro 2 osoby - 800 Kč

Individuální trénink pro 3 osoby - 900 Kč

Skupinový trénink pro 4 a více osob - 170 Kč/osoba

Výživové poradenství - vstupní konzultace a komplexní diagnostika
složení těla, životního stylu a návrh nového výživového protokolu - 2500 Kč

Výživové poradenství - osobní konzultace - 1000-500 Kč dle náročnosti

Výživové poradenství - konzultace po Skype - 800 Kč

Měsíční každodenní podpora - 800 Kč