

## ARWEN torna Budapesten kívül

Az előző évek tapasztalatai alapján, önszerveződő körök

– saját igényeiknek megfelelően –

tudják „lehívni” az ARWEN tornát szombatoként, a különböző magyarországi településekre. Minimum 6-8 fő jelentkezése esetén tudom megszervezni helyi (!) segítséggel az órákat. Érdeklődni és jelentkezni e-mailben (arwentorna@gmail.com) vagy telefonon (+36/30-3544126) lehet.

1. Bemutató óra esetén a 120 (-180) perces óra tandíja a létszámtól függően:  
kb. 12 ezer Ft/fő (több jelentkező esetén csökken a tandíj).
2. Kihelyezett intenzív csoport esetén a tandíj:  
56 ezer Ft/fő + szétosztott utazási költség 4 alkalommal.

**A csoportokba regisztrálni sikeres szervezés esetén  
a tandíj teljes összegének átutalásával kell.**

### **1. Bemutató óra esetén a speciális óra tartalmazza:**

- 120 percben az ARWEN torna gyógy- és mozgásterápia gyakorlását,
- a gyakorlatok kivitelezése alatt a résztvevők egyéni kontrollját és óra alatti javítását,
- valamint a 120 perces mozgásóra után + 60 percben csoportos étkezési konzultációt,
- az írásban leadott kérdőívekre történő írásos választ és
- az írásban leadott étkezési naplók javítását, valamint javítás megküldését a résztvevőknek.

Állapot követés kb. 3 hónap.

(A bemutató óra kezdéséhez képest 3 nappal korábban átutalással kell regisztrálni a csoportba a teljes tandíj megfizetésével.)

### **2. Kihelyezett intenzív csoport esetén a speciális órák tartalmazzák:**

- 4 x 120 percben az ARWEN torna gyógy- és mozgásterápia gyakorlását,
- a gyakorlatok kivitelezése alatt a résztvevők egyéni kontrollját és óra alatti javítását,
- valamint a 120 perces mozgásóra után + 30 percben csoportos étkezési konzultációt,
- az írásban leadott kérdőívekre történő írásos választ és
- a 3x írásban leadott étkezési naplók javítását, valamint javítás megküldését a résztvevőknek.

Állapotkövetés kb. 4-6 hónap.

(A tanfolyam kezdéséhez képest 3 nappal korábban kell átutalással regisztrálni a csoportba a teljes tandíj megfizetésével. A szétosztott utazási költséget alkalmanként a helyszínen fizetik a hölgyek az órák megkezdése előtt.)

(A szükséges terem méret minimum 60 m<sup>2</sup> (fejenként kb. 6 m<sup>2</sup>), sportlinóleumos vagy parkettás, hajópadlós aljzattal; télen min. 21<sup>0</sup>C levegőhőmérséklet szükséges a mozgásteremben.)