

CENIK STORITEV

Kallos & Sthenos, Sebastjan Emeršič, s.p.

Sebastjan.emersic@gmail.com

031 572 718

Cenik velja od 1.7.2026

OSEBNI TRENING 1:1

30 €/TRENING

- Individualno voden trening (45-60min)
- Prilagoditev treninga glede na cilje in sposobnosti
- Učenje pravilne tehnike izvedbe vaj
- Spremljanje napredka
- Odgovore na vprašanja povezana s treningom

Plačilo terminov vnaprej. Minimalni zakup: 4 termini.

CELOSTNA TRANSFORMACIJA

299 €/MESEC

- 8 osebnih treningov mesečno (2x tedensko, 45-60min)
- Individualni program treninga za samostojne treninge
- Prehranski coaching
- Mesečna analiza telesne sestave
- Spremljanje napredka
- Tedenski feedback
- Individualne prilagoditve treninga in prehrane

Primerno za posameznike, ki želijo celostno podporo na področju treninga, prehrane in spremembe življenjskih navad.

Plačilo mesečno vnaprej.

CENIK STORITEV



TRENING V PARU

20 €/OSEBO/TRENING

- Individualno voden trening za oba vadeča (45-60min)
- Učenje pravilne tehnike izvedbe vaj
- Spremljanje napredka
- Motivacija in podpora med treningom
- Odgovore na vprašanja povezana s treningom

Plačilo terminov vnaprej. Minimalni zakup: 4 termini.

SEMI-PRIVAT COACHING (3-6 OSEB)

120 €/MESEC (15€/osebo na trening)

- 8 treningov mesečno (2x tedensko, 45-60min)
- Strokovno voden trening
- Prilagoditev glede na sposobnosti posameznika
- Motivacija in podpora med treningom
- Podporno skupinsko okolje

Plačilo mesečno vnaprej.

CENIK STORITEV



ONLINE COACHING

100 €/MESEC

- Individualni program trening
- Video analiza tehnike
- Tedenski check-ini in prilagoditve programa
- Spremljanje napredka

Primerno za:

Izgubo maščobe, pridobivanje mišične mase, izboljšanje moči, splošno telesno pripravljenost, rekreativne športnike.

TEKMOVALNI COACHING

120 €/MESEC

Vključuje vse iz online coachinga PLUS:

- Načrtovanje tekmovalne sezone
- Pripravo na tekmovanje
- Svetovanje glede pravil in izvedbe
- Pomoč pri organizaciji okrog tekmovanja

Primerno za:

Powerlifting, streetlifting, kalisteniko (endurance), ter druge športne izzive in rekorde.

CENIK STORITEV



PREHRANSKI COACHING

80 €/MESEC

- Začetna analiza prehranskih navad
- Individualne prehranske usmeritve
- Tedenski feedback
- Prilagoditve glede na napredek
- Priporočila glede prehranskih dopolnil
- Podpora pri vzpostavljanju dolgoročnih navad

ANALIZA TELESNE SESTAVE

20 €

- Analiza telesne sestave z bioimpedančno tehniko Hume
- Razlago rezultatov
- Priporočila za nadaljne korake

SPREMLJANJE NA TEKMOVANJU

Od 60 € +potni stroški

- Načrt ogrevanja, prehrane
- Vodenje med tekmovanjem
- Tehnične usmeritve
- Podpora med nastopom

CENIK STORITEV



INDIVIDUALNI PROGRAM TRENINGA

75 €

- Enkratno individualno izdelan 8-tedenski program treninga
- Prilagoditev ciljem, izkušnjam in razpoložljivi opremi
- Navodila za izvedbo vaj

Primerno za posameznike, ki želijo kakovosten program brez dolgoročnega coachinga.

INDIVIDUALNI PREHRANSKI NAČRT

70 €

- Analiza prehranskih navad in ciljev
- Enkratno izdelan individualen plan glede na potrebe posameznika
- Usklajeno z željami in preferencami posameznika
- Priporočila glede prehranskih dopolnil

Primerno za posameznike, ki želijo kakovosten program brez dolgoročnega coachinga.

INDIVIDUALNI PROGRAM TRENINGA + PREHRANSKI NAČRT

125 €

- Vključuje vse iz obeh zgornjih programov

DODATNE INFORMACIJE

DODATNI POPUSTI IN UGODNOSTI

15 % POPUST ZA DIJAKE, ŠTUDENTE IN UPOKOJENCE

(Po dogovoru za določene storitve)

PRIPOROČI PRIJATELJA

(Ob začetku sodelovanja prejmeta oba 10% popust na prvi mesec ali zakup terminov)

DOPLAČILA

VIKEND TERMIN: +5€/URO

PODALJŠANJE TRENINGA ZA 30 MINUT: +5€

POGOJI SODELOVANJA

- Termin je potrebno rezervirati najmanj 24ur prej, skladno z razpoložljivostjo terminov.
- Odpoved termina manj kot 24 ur pred dogovorjenim terminom se šteje kot izkoriščen termin.
- V primeru zamude se termin zaključi ob dogovorjeni uri, ali podaljša skladno s cenikom.
- Redni termini imajo prednost pred občasnimi rezervacijami.
- Treningi se izvajajo v fitnesih Pr1.mefit, Fitnes klub Elite Ptuj ali v privat fitnesu po dogovoru.
- Vstopnina oziroma karta fitnesa ni vključena v ceno storitev.
- V primeru neporavnanih obveznosti si pridržujem pravico do prekinitve izvajanja storitev do poravnave odprtih obveznosti.

LOKACIJE TRENINGOV



PR1.MEFIT

KORENSKA CESTA 31, 2241 SPODNJI DUPLEK

Priročna lokacija med Mariborom in Ptujem s sodobno fitnes opremo, funkcionalno dvorano, ki omogoča kakovostno izvedbo treningov.

- Osebni treningi
- Treningi v paru
- Semi-private treningi (3-6 oseb)

FITNES KLUB ELITE

OB DRAVI 3A, 2250 PTUJ

Najnovejši fitnes na Ptuju z bogato ponudbo naprav in prostih uteži, primeren predvsem za osebne treninge in treninge v paru.

- Osebni treningi
- Treningi v paru

PRIVAT FITNES STUDIO

Zasebno in mirno okolje, brez gneče in drugih motenj kar omogoča popolno osredotočenost na individualni pristop.

- Osebni treningi
- Treningi v paru

BREZPLAČNI UVODNI POSVET

NISTE PREPRIČANI KATERA STORITEV JE PRAVA ZA VAS?

Na brezplačnem 20-30 minutnem posvetu pregledava vaše cilje, trenutno stanje in skupaj določiva najboljšo pot do napredka.

PRIMEREN ZA:

- Začetnike, ki ne vedo kje začeti
- Posameznike, ki so obstali na mestu
- Rekreativce, ki želijo več rezultatov
- Tekmovalce v streetliftingu, kalisteniki ali powerliftingu

KAJ DOBITE:

- Pregled trenutnega stanja
- Predlog naslednjih korakov
- Priporočilo najprimernejše storitve
- Odgovore na vaša vprašanja

 031 572 718

 sebastjan.emersic@gmail.com

 sebastjanemersic.si