HOME CLASS

SPORT & WELLNESS

Clase interactive de pilates, fitness și gimnastică medicală accesibile de oriunde.

SISTEMUL MEDICAL
MedLife

SISTEMUL MEDICAL
MedLife

Povestea, pe scurt

Home Class a început ca răspuns la nevoia pacienților și a abonaților noștri de a-și **menține echilibrul fizic și psihic** atât de necesar în perioada delicată prin care încă trecem.

De aceea, v-am propus o serie de antrenamente live eficiente cu un program accesibil, potrivite oricui își dorește să își îmbunătățească stilul de viață fără să se deplaseze la sala de sport.

SISTEMUL MEDICAL
MedLife

De ce Home Class

Ai timpul de partea ta

Știm că uneori poate fi dificil să introduci activitățile sportive în programul tău. Cu Home Class, scapi de timpul petrecut în trafic și te bucuri de lucrurile care contează pentru tine.

Atmosferă de sală în confortul casei

Antrenamentele live Home Class sunt **interactive și pline de energie**, fiind adaptate pentru oricine dorește să își îmbunătățească stilul de viață, indifferent de nivelul de pregătire. Mai mult, nu necesită echipamente speciale și pot fi efectuate oriunde.

Motivație zi de zi

Antrenorii MedLife încurajează comunicarea și participarea activă. Clasele au un număr limitat de locuri, astfel încât antrenorii să explice și să corecteze mișcările participanților dacă e cazul.

SISTEMUL MEDICAL
MedLife

Ce am reușit
împreună cu voi

2157
Participanți unici

26000
Participări onorate

25
Antrenamente săptămânale

SISTEMUL MEDICAL
MedLife

Am primit feedback

Foarte atenți toți trainerii, se simte ca la sală, însă în confortul casei.

Aș face pentru totdeauna. Trainerii sunt minunați și amabili.

Apreciez faptul că sunt cursuri interactive, în care antrenorul îmi corectează pe loc mișcările.

Antrenamentele online mă ajută să economisesc timp și mă bucur că le pot accesa de oriunde.

HOME CLASS
SPORT & WELLNESS

SISTEMUL MEDICAL
MedLife

Antrenorii MedLife

Paula Nica

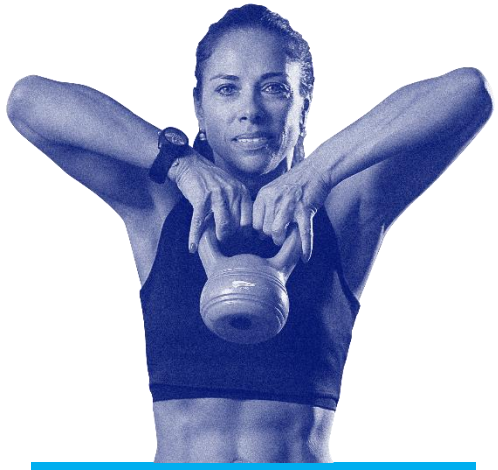
Pilates pre și post-natal

Paula este instructor de pilates, aerobic și fitness de peste 10 ani. Odată cu rolul de mamă, a înțeles că este vital ca părintii să fie exemple pentru copiii lor și își găsește motivatia zilnică pentru a transmite acest mesaj prin activitatea ei.

Camelia Gociu

Gimnastică medicală

Fire sportivă, a practicat volei timp de 8 ani. Pasionată de fitness din 2017, este instructor de aerobic-fitness și pilates din 2019. Specializată în kinetoterapie își practică meseria cu pasiune, iar satisfactia maxima este atunci cand un pacient este multumimt de rezultate.



Ina Giușcă

Pilates, fitness

Este antrenor personal și instructor TRX acreditat din 2015, însă practică fitness de peste 20 de ani. Sportul o mentine echilibrată, iar antrenamentele sale sunt pline de energie pozitivă.

Andrei Ionescu

Gimnastică medicală

Vede sportul ca pe un mod de viată. A experimentat cu judo, fotbal și înot, iar în prezent aprofundează sporturile de recuperare, masajul și kinetoterapia.

HOME CLASS
SPORT & WELLNESS

SISTEMUL MEDICAL
MedLife

Întrebări frecvente

Ce este HomeClass?
HomeClass reprezintă un program de antrenamente live accesibile de oriunde.

Vreau să particip! Cum procedez?
Alegi ziua și antrenamentul dorit pentru o sesiune demo de pe www.sport.medlife.ro, iar ulterior poți opta pentru pachetul care ți se potrivește printr-un mail la sport@medlife.ro.

De ce instrumente am nevoie pentru participare?
Ai nevoie de aplicația Zoom instalată pe un smartphone/tabletă/PC și de conexiune la internet.

Cum achit?
După ce alegi pachetul potrivit pentru tine, vei primi pe e-mail factura aferentă.

Pot anula înscrierea la curs?
Da. Cu minim 12 ore înainte, anunță-ne printr-un scurt email pe anularesport@medlife.ro iar noi ne vom ocupa de restul.

Am nelămuriri sau nevoie de informații suplimentare. Cui mă adresez?
Trimite un mail la sport@medlife.ro, iar noi îți răspundem prompt la orice solicitare.

HOME CLASS
SPORT & WELLNESS