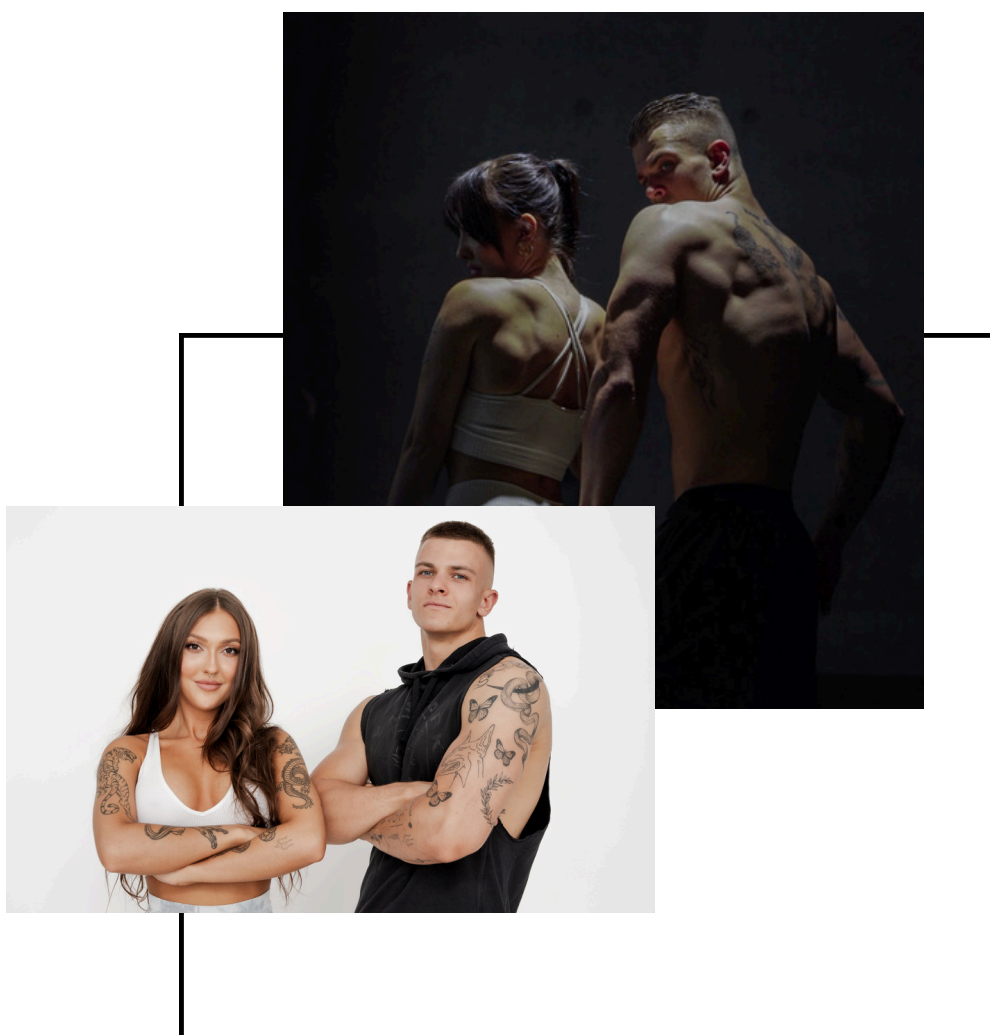


OFERTA WSPÓŁPRACY INDYWIDUALNEJ & DARMOWY JADŁOSPIS



„Najważniejszym krokiem w osiągnięciu sukcesu jest
decyzja, aby spróbować.”

A & M ATHLETIC

O NAS

„Masz dzisiaj szansę aby:

a-osiągnąć wymarzoną sylwetkę

b-tylko marzyć i odkładać
wszystko na jutro.



Działamy aktywnie w internecie, pokazując zdrowy i aktywny tryb życia już od ponad 4 lat. Tworzymy swoje własne, smaczne jadłospisy oraz efektywne plany treningowe specjalnie dla was. Wiele kobiet jak i mężczyzn korzysta z naszych usług i osiąga niesamowite efekty w bardzo krótkim czasie. W naszych jadłospisach znajdziecie różnorodne dania, między innymi Fit fastfoody, desery i typowe popularne dania, które zamieniliśmy w zdrową wersję.

A&M ATHLETIC



WIEDZA

FIZJOTERAPIA I URAZY

Dodatkowo Aleks, jako student trzeciego roku fizjoterapii, posiada gruntowną wiedzę na temat anatomii, biomechaniki i fizjologii. Dzięki temu, nasze plany treningowe są oparte na solidnych podstawach naukowych, co gwarantuje ich skuteczność i bezpieczeństwo dla osób, które zmagają się z kontuzjami bądź urazami.

Jako przyszły fizjoterapeuta, doskonale rozumie, jak ważna jest prewencja urazów. W naszych planach treningowych znajdziesz ćwiczenia, które nie tylko poprawią Twoją wydolność i siłę, ale także pomogą uniknąć kontuzji.



BALANS I ROZSADEK

Dieta i treningi to nie wszystko, życie jest o wiele bardziej obszerne niż tylko trening i dieta. Jesteśmy tylko ludźmi i katowanie się restrykcyjnymi dietami oraz 3 godzinnymi treningami uważamy za stratę czasu oraz zdrowia. My, tak samo jak i wy lubimy zjeść czasem burgera czy czekoladę ale czy to oznacza, że nasz trening i dieta będzie do śmieci? Nie, bo chodzi o balans i zdrowe podejście.

PROSTOTA

Uważamy, że proste metody, to najlepsze metody. Są pewne podstawy zdrowego trybu życia o których wiele osób nie wie lub zapomina a o których za mało się mówi. Te proste podstawy zupełnie wystarczą, żeby zmienić sylwetkę i poprawić zdrowie. Nie potrzebujesz do tego wymyślnych ćwiczeń, wyszukanych produktów odchudzających, czy tysięcy pudełek z suplementami.

NASZE



„Wczoraj też mówiłeś, że zaczniesz „od jutra”, a jutro jest dzisiaj.”

PAKIETY



efekty

STAŁA WSPÓŁPRACA

Treningi – rozpisujemy je na siłownię lub w warunkach domowych jeśli posiadasz minimum hantle lub sztangę. Treningi są rozpisane na 5/6 tygodni, zawierają określoną ilość serii, powtórzeń, skalę RPE, tempo oraz uwagi. Dostosowane są do twojego stażu i trybu życia. Dodatkowo załączamy do każdego planu filmiki instruktażowe, omawiające poprawną technikę, nazwy ćwiczeń i sposób wykonania.

- W ankiecie możesz dokładnie określić na czym ci zależy (podnieść pośladki, praca nad boczną częścią pośladka, możesz dokładnie określić na czym ci zależy, a my dostosujemy odpowiednie ćwiczenia)

Spersonalizowany trening w porównaniu z tym ze strony różni się tym, że jest dokładnie spersonalizowany pod twój cel i uwzględniamy w nim każdą partię, na której chciał/a byś się skupić najbardziej. Taki trening przynosi najbardziej zadowalające efekty.



-45kg

STAŁA WSPÓŁPRACA

Gratisowy jadłospis do współpracy (jak to wygląda?)– wyliczenie kalorii oraz makroskładników, które będą się zmieniać w zależności od twoich postępów + gratisowy plik z inspiracjami warty łącznie 300 zł.

- dostępna jest też opcja wegetariańska jeśli o tym wspomnisz w ankiecie
- Dostajesz od nas plik, który ma ponad 360 stron z przepisami, które możesz wykorzystać w swojej codziennej diecie. Każda osoba dostaje 360 stronny plik z przepisami i wiedzą gratis do współpracy. Każdy posiłek zawiera zdjęcie, dokładne makro i kaloryczność. Same pyszności, które można zauważyć u nas na profilu. Wiedza zawarta w e booku, to podstawowa wiedza, którą musi znać każdy, kto zaczyna swoją przygodę ze zdrowym odżywianiem.
- Dania są szybkie i łatwe w przygotowaniu, a produkty są na tzw. „studencką kieszeń”. Do przepisów wykorzystujemy najtańsze produkty, dostępne w każdym sklepie tak aby dania nie były wymyślną z „kosmosu”. Zależy nam abyś nie spędzał/a godzinami czasu w kuchni na przygotowanie posiłków.
- nie musisz rezygnować ze swojego ulubionego jedzenia, my tylko wyliczamy ci kalorie i wysyłamy 360 stronny plik z inspiracjami na posiłki. Ustalamy kalorie i makro, a ty możesz wliczać sobie to na co masz ochotę! U nas najważniejsze jest zdrowe podejście do diety.

STAŁA WSPÓŁPRACA

Wiedza i gratisowe e booki – wysyłamy ci e booka, który posiada wiedzę na temat zdrowego odżywiania i zdrowych relacji z jedzeniem oraz 58 przepisów :) e book dostępny jest w wersji na masę i redukcję. Znajdziesz tam podstawową wiedzę o makro (z jakich produktów czerpać białko, węglowodany etc.) i inne ważne aspekty pod kątem odżywiania i aktywności fizycznej. Taka wiedza jest konieczna jeśli zaczynasz przygodę z siłownią. Wysyłamy również obszernego e booka treningowego z całą wiedzą treningową. Oprócz współpracy uczysz się też najważniejszych rzeczy związanych z treningiem i dietą.

e book treningowy – wysyłamy również gratisowo e booka, który zawiera obszerną wiedzę na temat treningu i o tym, co musisz wiedzieć zaczynając swoją przygodę z siłownią. Taki e book zawiera 25 stron.

WĘGLOWODANY



Węglowodany (cukry) dostarczają nam energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania i nie bez powodu nazywane są „paliwem”.

Role węglowodanów:

- Dostarczanie energii (głukozy daje nam siła), a ta energia potrzebna jest do prawidłowego funkcjonowania mózgu, serca, mięśni, wątroby oraz nerki.
- Są materiałem zapasowym w mięśniach oraz w wątrobie (glikogen).
- Stanowią podstawowe elementy strukturalne kwasów DNA i RNA, które uczestniczą w procesie spalania tłuszczów znajdujących się w pozycywnie.

Węglowodany są szczególnie istotne dla osób trenujących, ponieważ są materiałem zapasowym w mięśniach, a ten materiał potrzebny jest podczas wysiłku fizycznego.

TEMPO

Tempo w planie będzie wyrażone za pomocą czterech cyfr: każda cyfra będzie oznaczała liczbę sekund poszczególnych faz wykonywania danego ćwiczenia.

Pierwsza cyfra opisuje czas trwania fazy ekscentrycznej, czyli fazy negatywnej – rozciągania mięśnia.

Drugą cyfrą jak to wygląda w praktyce: w przypadku takiego ćwiczenia jakim jest przysiad, będzie to schodzenie w dół; podczas wyciskania na ławce płoskiej, będzie to ruch opuszczania sztangi itd.

Trzecia cyfra opisuje nam przerwę, która występuje po fazie ekscentrycznej (negatywnej), czyli w przysiadzie będzie to moment, w którym będziemy na dole odpoczywać po zejściu w dół, natomiast podczas wyciskania będzie to moment, w którym sztanga będzie znajdować się na klatce.

UWAGA! jeśli w miejscu cyfry, która oznacza przerwę, występuje 0, oznacza to, że przerwy nie ma.

Czwarta cyfra opisuje nam fazę koncentryczną. Faza koncentryczna to przeciwieństwo fazy ekscentrycznej, czyli moment największego skurczu. Jest to ruch pozytywny, moment, kiedy pokonywany jest opór. Czyli podczas przysiadu będzie to „wysięcie” w górę, natomiast podczas wyciskania będzie to ruch wyciskania sztangi w górę.

Czwarta cyfra opisuje nam fazę izometryczną (maksymalne napięcie mięśni w jego szczytowym momencie). Czyli z polskiego na nasze – kolejna przerwa. Podczas przysiadu będzie to moment, w którym będziemy stali na górze i przygotowaliśmy się do następnego powtórzenia, a w trakcie wyciskania: moment w którym będziemy trzymać sztangę nad głową na wyprostowanych rękach. Teraz pokażę Ci przykład tempa i jego użycie. Tempo podczas wyciskania na klatkę: 3-2-1-1, czyli: 3 sek. powolnego opuszczenia, 2 sek. zatrzymania sztangi na klatce piersiowej, 1 sek. wycofnięcia sztangi w górę i 1 sek. trzymania sztangi w górę.

3-2-1-1



Parametry treningowe – dlaczego są tak ważne?

Co tak naprawdę składa się na trening? Oprócz klasycznie: ćwiczeń, ilości serii i powtórzeń, są jeszcze inne, bardzo ważne parametry, które tak naprawdę będą decydowały o tym, czy nasz trening jest efektywny czy też nie.

OBJĘTOŚĆ – to nic innego jak ilość łącznie wykonanej pracy (podczas treningu lub całego bloku). Czyli ilość serii x ilość powtórzeń.

INTENSYWNOŚĆ – to procent ciężaru maksymalnego, który używamy podczas treningu w trakcie wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Często określane jest przez skalę RIR/ RPE (o tym później).

CZĘSTOTLIWOŚĆ – ilość jednostek treningowych wykonanych podczas bloku treningowego / całego miesiąca.

TEMPO – to zapis sekundowy fazy ekscentrycznej, koncentrycznej oraz dwóch przerw między nimi przy danym ćwiczeniu. Warto je kontrolować.

PRZERWY – w zależności od tego, co jest naszym priorytetem, przerwa pomiędzy seriami będzie się różnić. Im krótsza, tym bardziej będziemy trenować na naszą wytrzymałość, im dłuższa – tym lepiej to będzie wpływać na naszą siłę.

STAŁA WSPÓŁPRACA

JAK WYGLĄDA NASZA USŁUGA ?

Szukamy osób, które są zawzięte i ambitne, ponieważ zależy nam na waszym progresie i efektach. Jeśli jesteś osobą, która nie ma zamiaru wysyłać raportów, niestety nie dogadamy się. Zależy nam na wykonywaniu naszej pracy i staramy się to robić jak najlepiej potrafimy, tego samego oczekujemy od ciebie.

CZYLI CO TAK NAPRAWDĘ BĘDZIESZ OD NAS MIAŁ/A?

- Stały kontakt z nami, tak żebyśmy mieli cię pod kontrolą. Jesteśmy dostępni 7 dni w tygodniu.
- Raporty co 2 tygodnie (samopoczucie, waga, pomiary etc.)
- Kontrolę progresu oraz techniki wykonywania ćwiczeń
- Wsparcie i motywację
- Plan, dodatkowe posiłki co raport
- Zmiany w planie jeśli będzie taka potrzeba (nie koniecznie nanosimy zmiany co miesiąc, ważniejsza jest twoja praca i zaangażowanie) Robimy to wtedy, kiedy będzie taka potrzeba.
- Przedpremierowe nowe posiłki, które są dodawane do planu co każdy raport. Rozpieszczamy jedzonkiem.
- Ewentualne zmiany w planie jeśli będziesz się czuć niekomfortowo przy danych ćwiczeniach podczas współpracy
- E booka treningowego, z całą wiedzą odnośnie treningu i odżywienia od A do Z.

Nie ma określonego czasu współpracy z nami.

Oczywiście wolimy współpracę długofalową tak, abyś mógł/ mogła pod naszym okiem osiągnąć swoją sylwetkę marzeń, ale jeśli będziesz chciał/a zrezygnować – po prostu daj znać!

CZEGO OCZEKUJEMY?

- Twojego zaangażowania
- Raportów co 2 tygodnie w piątek/ sobotę
- Ciężkiej pracy, nie ma zmiłuj!

Współpraca trwa miesiąc i rozpoczyna się od momentu kiedy dostaniesz wszystkie plany na maila. Płatność jest z góry za miesiąc.

Cena: 250 zł za pierwszy miesiąc, 200 za drugi, 3 miesiąc –50% i kolejne – stała cena 200 zł.

*Płatność jest co miesiąc od dostania planu, nie opłacasz wszystkich miesięcy z góry.
Nie ma określonego czasu współpracy z nami, możesz spróbować współpracować przez miesiąc i zobaczyć czy ci się spodoba.

POZOSTAŁE



„Wczoraj też mówiłeś, że zaczniesz „od jutra”, a jutro jest dzisiaj.”

PAKIETY

2

JEDNORAZOWA OFERTA Z TRENINGIEM I JADŁOSPISEM

Rozpisujemy wszystko tak jak opisane jest powyżej w stałej współpracy, ale nie kontrolujemy twoich postępów, nie dostajesz zmian w planie ani nowych posiłków oraz nie wysyłasz raportów. Czyli dostajesz od nas tylko wszystkie pliki.

Cena: 200 zł jednorazowo.

3

SAM TRENING

Rozpisujemy spersonalizowany trening dokładnie tak samo jak opisane jest w punkcie 3. w pakiecie „współpraca stała”, lecz bez konieczności wysyłania raportów.

Cena: 150 zł jednorazowo

4

SAM JADŁOSPIS + WYLICZENIE MAKRO

Dostajesz od nas 300 strony plik z przepisami i wiedzą, tak jak opisane jest w punkcie 4 (dieta) w pakiecie „stała współpraca” z rozpiską suplementów oraz wyliczamy ci dokładne kalorie i makro. Jeśli chorujesz na jakieś choroby – będą też zalecenia, ale diety nie są tworzone stricte pod choroby. Pakiet zawiera zestaw wszystkich jadłospisów (równowartość 260 zł ze strony) z naszej strony, 300 strony plik z przepisami i wiedzą (równowartość 150 zł ze strony) . Kupując dietę u nas na mailu. wychodzi korzystniej cenowo niż na stronie

Wszystko jest dokładnie tak samo jak w punkcie nr 4, tylko bez konieczności wysyłania raportów.

Cena: 120 zł jednorazowo

5

OFERTA DLA PAR



Jeśli chciała/byś odmienić sylwetkę razem ze swoją drugą połówką, a może przyjaciółką lub przyjacielem, mamą lub tatą, to będzie obowiązywać was zniżka na wszystkie pakiety.

Stała współpraca: 465 zł za dwie osoby

Jenorazowy plan z jadłospisem: 365 zł za dwie osoby

Sam plan treningowy: 270 zł za dwie osoby

Sam jadłospis: 200 zł za dwie osoby

Efekty

REDUKCJA



Z A&M ATHLETIC

PRZEMIANA MĘŻCZYŹN



Z A&M ATHLETIC

BUDOWA POŚLADKÓW STAŁA WSPÓŁPRACA



Z A&M ATHLETIC

Czas: 5 miesięcy



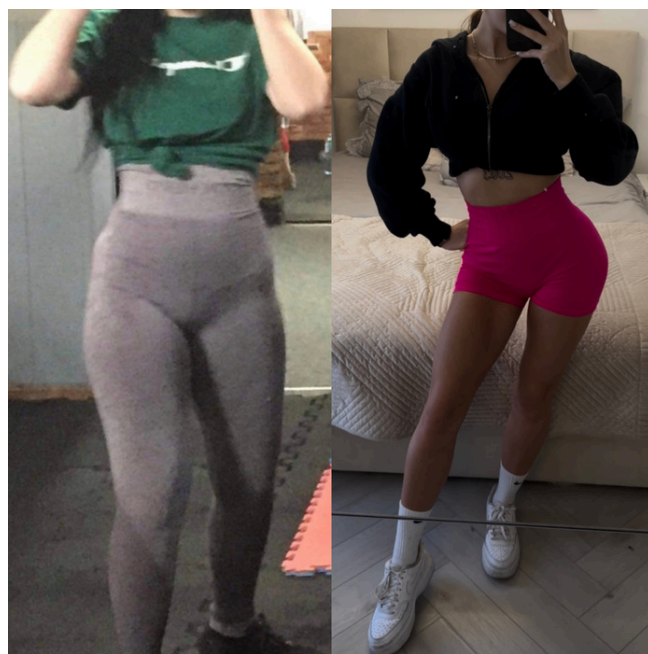
PRZEMIANY Z
A&M ATHLETIC



PRZEMIANY Z
A&M ATHLETIC



PRZEMIANY Z
A&M ATHLETIC



PAMIĘTAJ

My też kiedyś zaczynaliśmy. Też byliśmy na twoim miejscu.
Wystarczy zacząć od już...



NASZE JEDZONKO

W jadłospisach
i współpracy.





PRZEPISY TESTOWE





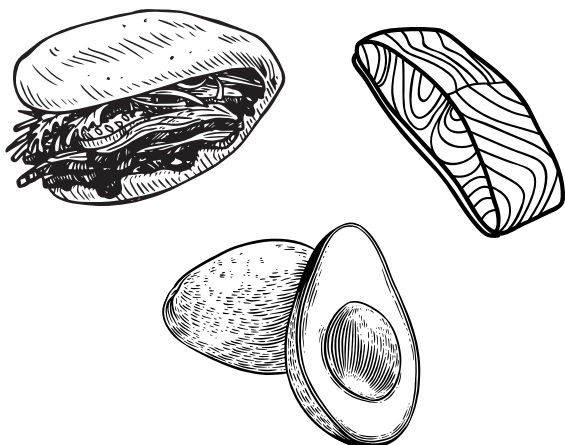
BUŁECZKI BAO

460 kcal B:41g T:12g W:47g

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

- 90g klusek na parze (2 sztuki)
 - 100g piersi z kurczaka
 - 30g awokado
- 40g serka bielucha lekkiego
- 40g łososia kanapkowego
 - 10ml sosu sojowego
 - sól
- sałata, 50g pomidorów, 30g ogórka



Sposób przygotowania:

- Kluski na parze przygotuj według zaleceń producenta.
- Pierś z kurczaka pokrój w kawałki, wyłóż na patelnię i usmaż zalewając sosem sojowym.
- Smaż pod przykryciem około 7/10 minut.
- Warzywa pokrój w plastry, bułeczki przekrój na pół i posmaruj bieluchem. Za pomocą pozostałych dodatków, skomponuj swoje bułeczki bao.

Wskazówki: Polecam kupić pokrojoną już pierś z kurczaka, dostępna jest w lidlu. Łososia polecam połączyć z awokado bieluchem i ogórkiem.



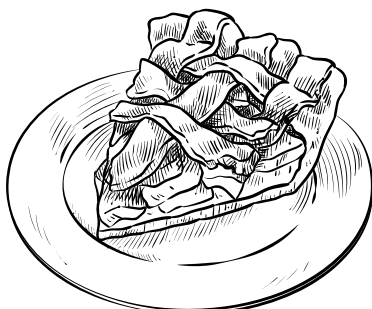
SERNIK KAJMAKOWY

460 kcal B:47g T:12g W:42g

Czas przygotowania: 40/50 minut

Składniki:

- 170g twarogu chudego
 - 120g jogurtu naturalnego 0%
 - 50ml mleka 0,5%
 - 10g budyniu waniliowego
 - 15g mąki pszennej
 - 1 jajko
- 20g masy kajmakowej
 - erytrytol, aromaty



Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki poza masą kajmakową zblenduj ze sobą.
- Całość wylej do małego naczynia.
- Wstaw do piekarnika na 30 minut w 180*.
- Po upływie czasu wyłącz piekarnik, lekko uchyl i pozostaw na 15 minut.
- Wyjmij i poczekaj aż sernik się wystudzi.
- Masę kajmakową zmieszaj z odrobiną ciepłej wody i szczyptą soli.
- Wylej polewę z masy kajmakowej na sernik.



KREMOWO-SEROWE PENNE ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

451 kcal B:36g T:9g W:55g

Czas przygotowania: 15/20 minut

Składniki:

- 100g kurczaka lub 75g tofu
- 50g makaronu penne
- 30g philadephi light
- 40g cebuli
- 30g suszonych pomidorów
- łyżka miodu (5g)
- 3 garści szpinaku
- 10g fixu 4 sery knorr. Jeśli nie masz, użyj soli.
- 5g parmezanu
- łyżeczka czosnku granulowanego



Sposób przygotowania:

- Makaron ugotuj według zaleceń producenta.
- Pokrój kurczaka w kostkę, posyp odrobiną soli, dodaj czosnek granulowany i dokładnie wymieszaj w miseczce.
- Pokrojoną cebulę podsmaż na patelni z odrobiną wody, a gdy będzie miała złocisty kolor dodaj kurczaka i podsmażaj jeszcze przez parę minut pod przykryciem.
- Dodaj na patelnię philadephię, miód, przypraw fixem i mieszaj przez parę minut na mniejszym ogniu.
- Na koniec dodaj suszone pomidory, szpinak, makaron i wymieszaj wszystko dokładnie.
- Gotowy makaron posyp parmezanem.



FIT CYNAMONKI

1624 kcal B:58g T:28g W:277g

Czas przygotowania: 50 minut 1/8 cynamonek: 200 kcal

Składniki:

- 350g mąki pszennej
- 250g skyra lub jogurtu greckiego 0% (Carrefour)
- 30g masła
- 20/30g erytrytolu
- cynamon
- 10g proszku do pieczenia.
- 1 jajko do posmarowania

Sposób przygotowania:

- Mąkę, jogurt, masło, erytrytol dokładnie wymieszaj i wyrób ciasto.
- Rozwałkuj z ciasta prostokąt na lekko oprószonym mąką blacie.
- Posyp ciasto dużą ilością cynamonu i erytrytolu (możesz wymieszać cynamon, erytrytol z odrobiną mleka aby nadzienie było bardziej wilgotne), zostawiając wzdłuż jednego z boków nieposmarowany margines.
- Roztrzep 1 jajko i za pomocą pędzelka posmaruj pusty margines.
- Zwiń ostrożnie rulon, zaczynając od dłuższego boku, kończąc na marginesie.
- Pokrój rulon w dowolną ilość kawałków, każdy z nich posmaruj jajkiem i piecz 25/30 minut w 180°.





PANCAKES OREO

451 kcal B:32g T:11g W:56g

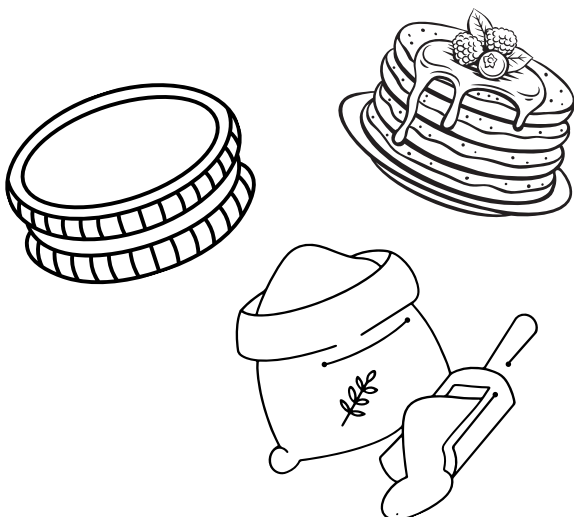
Czas przygotowania: 20/30 minut

Składniki:

- 50g mąki pszennej
- 10g kakao czarnego
- 150g skyru naturalnego
- ok. 100 ml wody gazowanej
- 1 jajko
- szczypta proszku do pieczenia
- 1 ciastko oreo
- erytrytol dla smaku i aromat

Sposób przygotowania:

- Mąkę, kakao, jajko, proszek do pieczenia, wodę, erytrytol i aromat dokładnie wymieszaj.
- Pokrusz ciastko oreo i zmieszaj ze skyrem. Polecam dodać erytrytolu dla lepszego smaku.
- Patelnię spryskaj olejem w sprayu i smaź pancakes na małym ogniu .
- Na koniec udekoruj skyrem.



Wskazówki: Jeśli użyjesz czarnego kakao, pancakes wyjdą takie jak na zdjęciu powyżej.



NALEŚNIKI Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM

460 kcal B:37g T:19g W:43g

Czas przygotowania: 15/20 minut

Składniki:

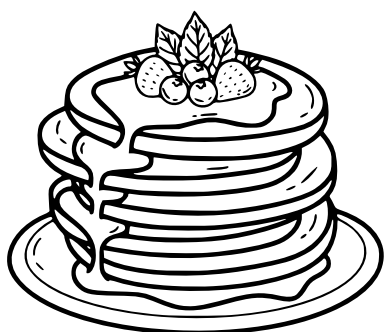
- 50g mąki pszennej
- 1 jajko
- 50ml mleka 0,5%

Dodatki:

- 75g łososia kanapkowego
- dowolna ilość szpinaku
- 30g serka almette/70g bielucha lekkiego

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki połącz ze sobą oprócz łososia, almette oraz szpinaku i dokładnie wymieszaj.
- Rozgrzej patelnię i spryskaj tłuszczem w sprayu.
- Smaż cienkie naleśniki z obu stron na złoty kolor.
- Gotowe naleśniki przekładaj na talerz i połóż wszystkie dodatki.
- Zawijaj w rulony, ćwiartki bądź koperty.





QUESADILLA ZE ZŁOTĄ CEBULKĄ I KURCZAKIEM MIODOWO-MUSZTARDOWYM

400 kcal B:27g T:13g W:43g

Czas przygotowania: 10/15 minut.

Składniki:

- 50g cebuli
- 70g kurczaka
- 1 tortilla pełnoziarnista
- 30g gorgonzoli
- 70g pomidora
- garść sałaty lodowej
- 30g ogórka
- 10g miodu
- 20g musztardy
- sól, pieprz, czosnek granulowany
- 30ml sosu sojowego

Sposób przygotowania:

- Pokrój cebulę w kostkę i duś na patelni pod przykryciem z odrobiną wody i soli, aż nabierze złocistego koloru, następnie odłóż gotową cebulkę do osobnej miseczki
- Pierś z kurczaka przypraw odrobiną soli i pieprzem oraz czosnkiem granulowanym i podsmaż na patelni z sosem sojowym tak, aby była soczysta.
- W międzyczasie przygotuj sos miodowo musztardowy. W miseczce wymieszaj miód z musztardą. Możesz dodać odrobinę czosnku granulowanego, a następnie posmaruj sosem tortillę.
- Tortillę przekrój wzdłuż do połowy, tak aby można było złożyć ją w trójkąt.
- Na jedną z czterech części połóż kurczaka, następnie sałatę z pokrojonym ogórkiem i pomidorem, cebulkę i pokrojoną w paski gorgonzolę, tak jak na zdjęciu powyżej.
- Złóż tortillę w trójkąt i opiekaj przez chwilę w opiekaczu lub podsmaż na patelni.



SUSHI Z DOBRYM MAKRO

562 kcal B: 35g T:8g W:83g

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

- 90g ryżu do sushi
- 2 listki nori
- 3 łyżeczki sosu do sushi
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 100g tuńczyka surowego
- 30g ogórka
- 30g philadelphia light
- 30g awokado



Sposób przygotowania:

- Ryż ugotuj według zaleceń producenta na opakowaniu, a następnie dodaj sos do ryżu, opcjonalnie odrobinę sosu sojowego i całość wymieszaj.
- Ostudzony ryż wyłóż na listki nori i wklep bardzo dokładnie zostawiając jeden pusty, poziomy margines na górze.
- Mniej więcej na 1/4 powierzchni ułóż wszystkie dodatki pokrojone wzdłuż poziomo. I posmaruj serkiem topionym.
- Matę chwyć od spodu, i jednocześnie przytrzymaj dłońmi składniki, żeby się nie przesunęły podczas rolowania i zwijaj stopniowo w rulon. Warto później owinąć całą rolkę matą i docisnąć.

Dziękujemy bardzo za przeczytanie oferty. Jeśli jesteś zainteresowany/a napisz do nas na maila z odpowiedzią.

aim.athletic.pl@gmail.com