

# Palmtrees App

## Tropical Premium, Palmtrees Performance & Senior +.

- En tom träningskalender för att planera din träning.
- Träningsportal med flertalet färdiga pass i varje kategori.
- Bygg dina egna pass och välj bland över 200 övningar.
- Styrka, kondition, rörlighet, bålstabilitet, uppvärmning, tester.
- Välgjorda passbeskrivningar.
- Tracka dina vikter löpande och följ din utveckling.
- Skapa streaks för goda vanor.
- Alla övningar är inspelade av Palmtrees i videoformat.
- Lägg in delar av resultatet från din InBody970-mätning.
- Recept, inspiration och vägledning för mat.
- Känn dig trygg på gymmet och i köket.
- Utbildningsvideos i utvalda övningar ex teknik i benböj, marlyft etc.
- Allmän kunskap inom ämnet ex pulszoner, set, reps, myter, energibalans etc.

## Pris, betalning & kundportalen

### Vad kostar det

Tropical Premium 99 kr per månad.

Palmtrees Performance 69 kr per månad.

Senior + 49 kr per månad.

### Startavgift och bindningstid

Alla abonnemangen är utan startavgift och bindningstid. Skulle du säga upp ditt abonnemang fortlöper det bara månaden ut.

### När och hur betalar jag

Betalning sker via autogiro där du vid ditt första köp lägger in dina kortuppgifter och sedan dras detta automatiskt samma datum varje månad. Betaltjänsten Palmtrees använder är Stripe vilket ger dig möjlighet att själv hantera ditt konto via kundportalen.

### Studentrabatt

Under tiden vi studerar behöver vi ibland se över vår budget. Genom att erbjuda studentrabatt hoppas vi kunna bidra till ökad möjlighet för dig att hålla igång träning och kost även under denna tid.

*(Enbart Tropical Premium och kostar 49 kr per månad.)*

## Betallänk till Tropical Premium:

<https://buy.stripe.com/8wM5mR6cH4SuchObIT>

## Betallänk till Palmtrees Performance:

<https://buy.stripe.com/6oEcPj0SnckW3LibIS>

## Betallänk till Senior +:

<https://buy.stripe.com/6oEcPj0SnckW3LibIS>

## Länk till kundportal:

<https://billing.stripe.com/p/login/7sI038cLQ23Gezu144>

## Hur kommer jag igång

För tillgång till Palmtrees App kommer vi att skicka dig ett mail där du skapar ditt konto och laddar ner appen.

Betalning sker vid samma tillfälle och därmed gör du din uppstart tillsammans med oss tryggt och säkert. Här får du även din rabattkod om det är aktuellt.

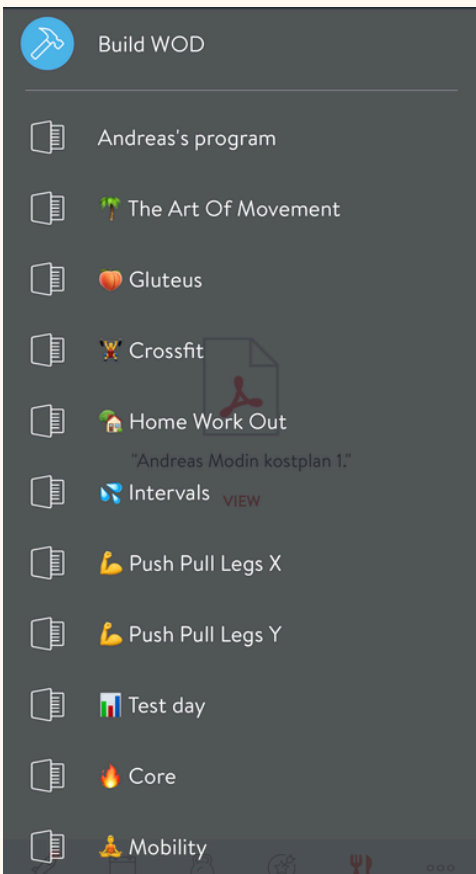
Kontakta mig för att komma igång:

andreas.modin@palmtreeshalsocenter.se

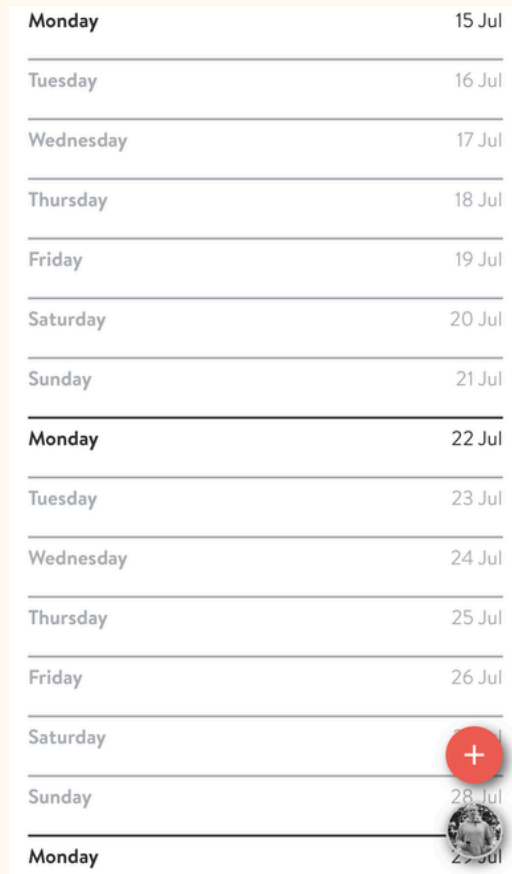


# Palmtrees App

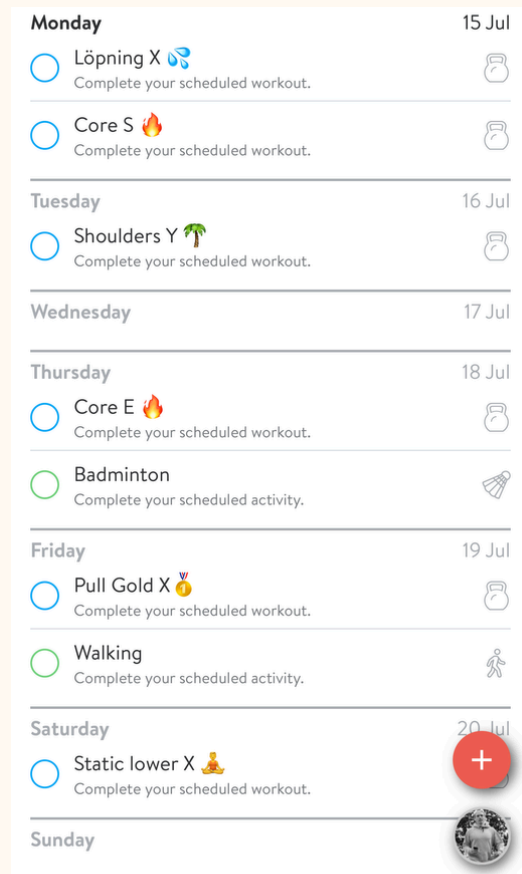
## Innehåll



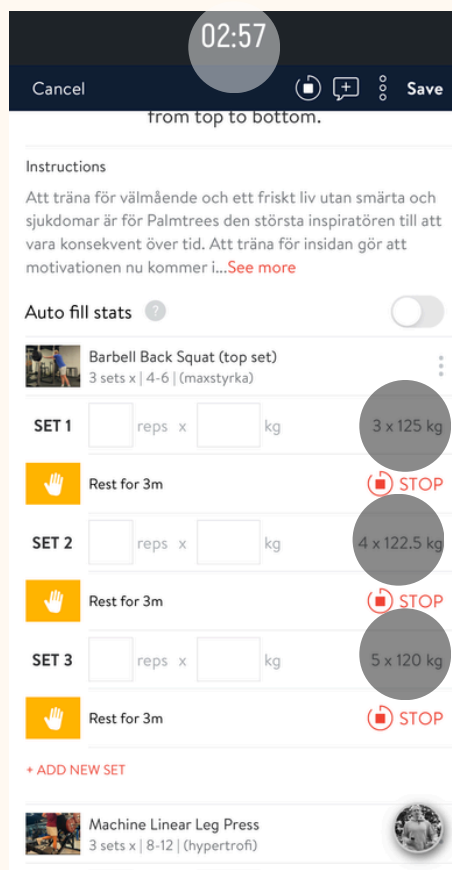
10 kategorier med över 50 olika pass.



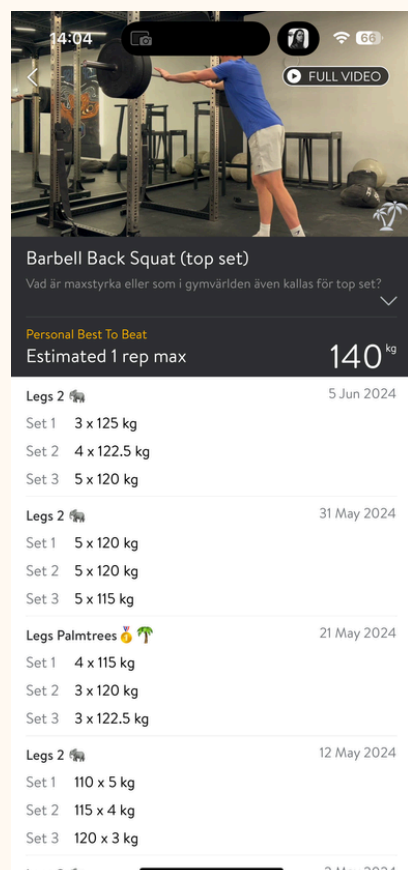
Träningskalender där du kan planera veckorna själv eller med hjälp av oss genom individuell coaching.



Högre närvaro genom att reflektera hur passet gick.



Se förra passets vikter samt din vila mellan set.



Video på alla övningar.

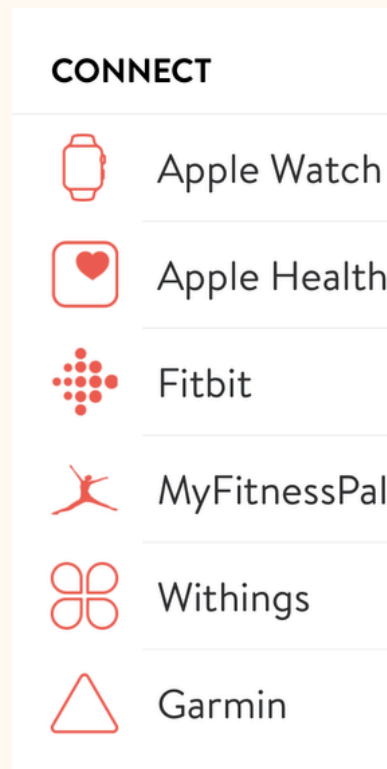
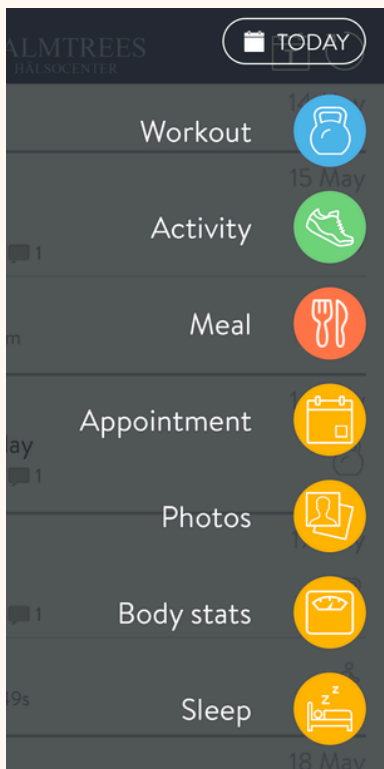
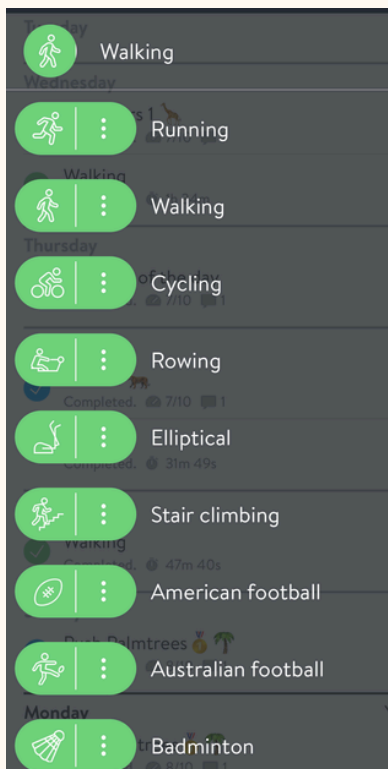
Uppskattat max.

Alla dina reps och vikter sparas.

Utmana dina gamla siffror.

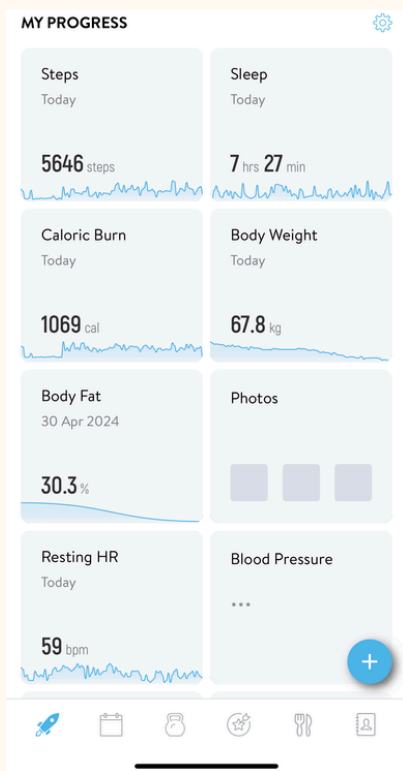
# Palmtrees App

## Innehåll



Hitta det du vill göra enkelt.

Koppla din klocka.



Översikt.



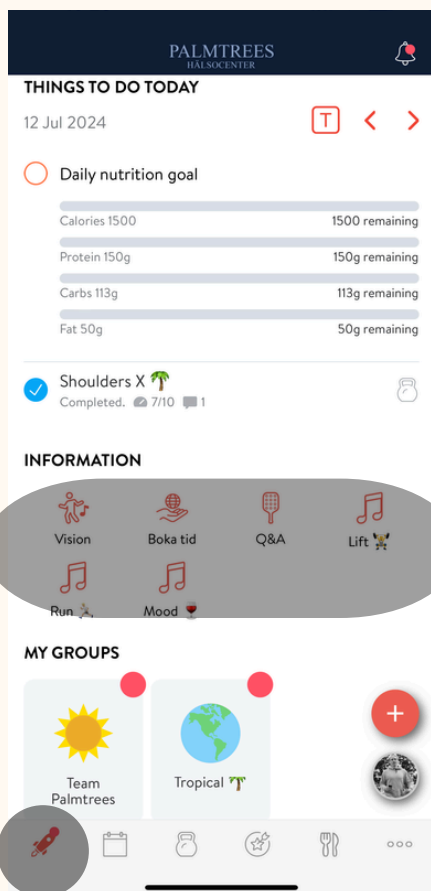
Följ din vikt.



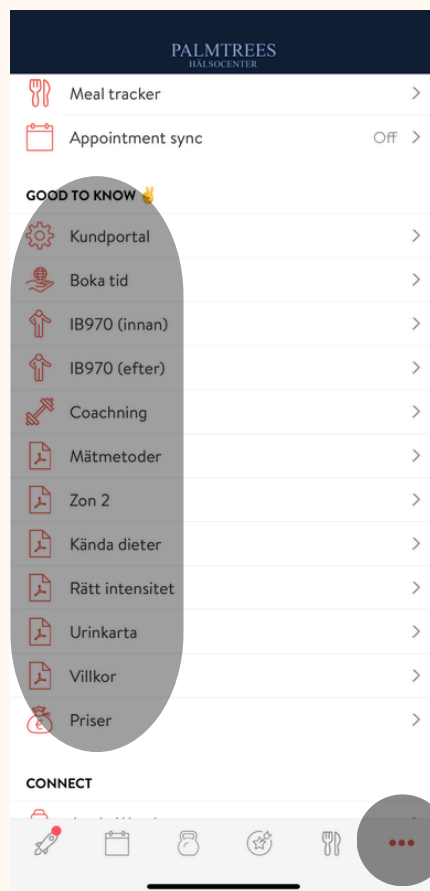
Följ din fettprocent.

# Palmtrees App

## Innehåll



Här vid rymdraketten hittar du bra info.



Här vid de tre prickarna hittar du bra info.