

PERSONAL TRAINING

Il Personal Training ti permette di avere un coach a tua disposizione per un allenamento personalizzato One to One (privato), in modo che il trainer sia concentrato esclusivamente su te e sul raggiungimento del tuo obiettivo: dimagrimento, tonificazione, o il potenziamento della muscolatura posturale e la correzione di atteggiamenti posturali scorretti, in base alle personali caratteristiche fisiche e alle proprie esigenze.

Il servizio prevede un incontro GRATUITO col Trainer (mettiamo a disposizione 3 PT) dove verrà stabilita la strategia e il programma da seguire per raggiungere nel miglior tempo possibile il tuo obiettivo. Al primo incontro verrà eseguito un fit-Check (calcolo BMI, e misurazione in centimetri) e verranno dati dei consigli alimentari da poter seguire durante i mesi di allenamento (che non sostituiscono in alcun modo un piano di nutrizione o dietetico personalizzato); infine verranno concordati giorni e orari degli allenamenti che potranno essere svolti in sede o online in base alle vostre esigenze.

PERSONAL TRAINING IN SEDE

50 LEZIONI (14€ a lezione)	700 €
30 LEZIONI (17,66 € a lezione)	530 €
20 LEZIONI (23,5 € a lezione)	470 €
10 LEZIONI (29 € a lezione)	290 €
LEZIONE SINGOLA	35 €

PERSONAL TRAINING ONLINE

	400 €
30 LEZIONI (10,66€ a lezione)	320 €
20 LEZIONI (11,75€ a lezione)	235 €
10 LEZIONI (13€ a lezione)	130 €
LEZIONE SINGOLA	15 €