

Servizio di Personal Training

Il servizio di **Personal Training** è un percorso individuale pensato per chi desidera allenarsi in modo sicuro, efficace e personalizzato, con la guida costante di un professionista durante ogni sessione.

Ogni allenamento è costruito sulle tue esigenze specifiche, tenendo conto dei tuoi obiettivi, del tuo livello di preparazione e delle tue caratteristiche fisiche, per ottenere risultati concreti nel tempo.

Allenamenti individuali personalizzati

- Sessioni di allenamento one-to-one completamente personalizzate
- Programmazione degli esercizi in base a obiettivi estetici, di performance o di benessere
- Progressioni mirate per migliorare forza, tono muscolare, mobilità e condizione fisica generale

Supervisione costante

- Presenza continua del personal trainer durante tutta la seduta
- Controllo e correzione immediata dell'esecuzione degli esercizi
- Massima attenzione alla sicurezza e alla prevenzione degli infortuni

Valutazione iniziale

- Colloquio conoscitivo e anamnesi generale
- Valutazione della postura, della mobilità e delle capacità motorie
- Definizione degli obiettivi e del percorso di allenamento

Monitoraggio dei progressi

- Controllo costante dell'andamento degli allenamenti
- Adattamento continuo del programma in base ai miglioramenti
- Rivalutazioni periodiche per ottimizzare i risultati

Educazione al movimento

- Apprendimento della corretta tecnica degli esercizi
- Miglioramento della consapevolezza corporea
- Maggiore autonomia nell'allenamento nel tempo

A chi è rivolto

- Persone che si avvicinano per la prima volta all'allenamento
- Chi desidera migliorare la propria forma fisica con supporto professionale
- Chi vuole allenarsi in sicurezza dopo un periodo di stop
- Chi desidera massimizzare i risultati ottimizzando tempo ed energie