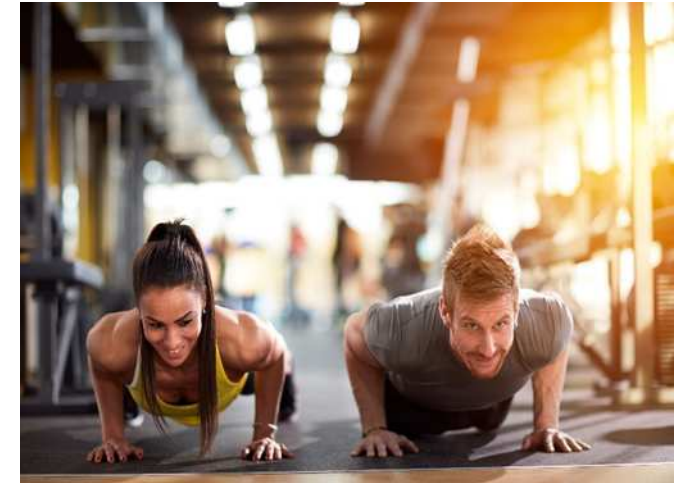


Il sistema di prenotazione

Potrai prenotarti e cancellarti a qualsiasi orario del planing settimanale e potrai farlo direttamente usando comodamente l'App. Il sistema è flessibile e ti consente di cambiare ogni settimana giornata ed orario. Se lo spazio è disponibile, i partecipanti potranno prenotarsi lo stesso giorno del corso, fino a 60 minuti prima dell'inizio della lezione. Quindi, a seconda delle tue necessità, puoi programmare i tuoi allenamenti alla tua routine quotidiana. Siccome lo spazio è limitato e i posti disponibili sono ridotti, suggeriamo di prenotarsi in anticipo per assicurarsi la disponibilità.

Un periodo di cancellazione di 6 ore consente inoltre di modificare le prenotazioni con breve preavviso e recuperare così l'allenamento un altro giorno. La durata del corso è di 60 minuti.

Per tutti i servizi erogati da AF Sport & Performance non vi saranno estensioni di durata ai pacchetti scelti, non vi saranno restituzioni di lezioni rimanenti ai pacchetti precedenti e non verranno effettuati rimborsi.



INFO & CONTATTI

Energy Sport S.S.D. a R.L. Unipersonale
Via Promessi Sposi 76, 23868 Valmadrera (LC)
Tel. 0341 201509

Alessandro Frigerio

Dottore in Scienze Motorie
Personal trainer certificato (ELAV, BPro, FMS 1&2)

Presso Energy Sport Valmadrera

Allenamento Funzionale in gruppo ed individuale, seguendo il modello dei più rinomati centri americani del mondo della Preparazione Atletica (MBSC, EXOS, Cressey Performance)



Allenamento in gruppo (massimo 6 partecipanti)

Il programma copre in maniera specifica tutte le maggiori necessità ed obiettivi delle persone, dalla perdita di peso alla tonificazione, allo scopo di migliorare la forma fisica.

In ogni corso vengono allenate le qualità più importanti: MOBILITA' e FLESSIBILITA', POTENZA DEGLI ARTI SUPERIORI E INFERIORI, FORZA, FITNESS CARDIOVASCOLARE.

Lo scopo del programma è quello di muoverti meglio e sentirti in salute. Tutti gli esercizi saranno adattati al tuo livello con attenzione particolare alla loro corretta esecuzione.

Chiunque, a prescindere dalle proprie condizioni fisiche, ha la possibilità di partecipare ai corsi, perché questo sistema d'allenamento si rivolge a tutti.

Ogni giorno potrai scegliere tra corsi ad orari diversi, per avere la possibilità di allenarti dalla mattina presto fino alla sera tardi. Attraverso il sistema di prenotazione online avrai l'opportunità di programmare gli allenamenti settimana per settimana in base ai tuoi impegni.

Vieni ad effettuare un allenamento di prova.

Potrai seguire una lezione e capirne la filosofia.

Aprire le porte verso un percorso di allenamento è già un primo passo verso uno stile di vita attivo.

Tutti i partecipanti dovranno corrispondere ad Energy Sport la quota assicurativa di 18€ e consegnare il certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Orari Corsi

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.00	6.30	9.00	6.30	/	9.00
10.00	7.30	10.00	7.30	/	10.00
19.00	/	19.00	/	/	/

Listino Prezzi Corsi

N. Lezioni	Prezzo	Prezzo a lezione	Frequenza settimanale
1 lezione			Lezione prova
12 lezioni			1 volta/settim.
24 lezioni			2 volte/settim.
36 lezioni			3 volte/settim.
<u>Durata degli abbonamenti 16 settimane</u>			

Regole per la prenotazione:

I partecipanti potranno prenotarsi a qualsiasi orario del planning settimanale tramite l'App. La prenotazione potrà essere effettuata fino a 60 minuti prima dell'inizio della lezione.

Regole per la cancellazione:

6 ore prima dell'inizio dell'orario selezionato (tramite App). Se la cancellazione avviene dopo questo limite di tempo la lezione verrà conteggiata.

Personal Training

Il Personal Training è il metodo d'eccellenza per ottenere i risultati che cerchi nella maniera più veloce ed efficace possibile. Sarai sempre seguito passo dopo passo nel tuo allenamento dal tuo allenatore che, dopo una valutazione completa per verificare il tuo punto di partenza, programmerà l'allenamento più sicuro ed adatto alle tue esigenze.

Il servizio di personal training è quello più indicato se è la prima volta che ti approcci ad un allenamento in palestra. Il tuo allenatore ti introdurrà in maniera semplice ed efficace all'allenamento e ti farà progredire in maniera sicura verso i tuoi traguardi.

Listino Prezzi Personal Training

N. Lezioni	Prezzo	Durata
5 lezioni (1 allievo)		6 settimane
5 lezioni (2 allievi)		6 settimane
5 lezioni (3 allievi)		6 settimane

Regole per la prenotazione:

I partecipanti potranno concordare gli appuntamenti con la segreteria.

Regole per la cancellazione:

Sul pacchetto di 5 lezioni è possibile sospendere una lezione dandone preavviso di 24 ore. Il recupero va concordato con la segreteria. Le lezioni con 2 o più partecipanti possono essere recuperate solo se tutti i partecipanti sospendono contemporaneamente con preavviso di 24 ore.