Scegli la formula più adatta a te

ABBONAMENTO BASE

Comprende **2 lezioni a settimana** con il Coach ed una seconda attività a scelta tra Fitness, corsi Aerobici o Posturali

ABBONAMENTO INTENSIVO

Comprende **4 lezioni a settimana** con il Coach ed una seconda attività a scelta tra Fitness, corsi Aerobici o Posturali

Prenotazione

Entra nel sito: www.gyms.it

Clicca su: PRENOTAZIONI -ACCEDI

User Name: nome.cognome

Password: clicca su "Ho dimenticato la password" per reimpostarla

Per consentire a tutti di partecipare, si richiede la massima attenzione nel disdire eventuali lezioni. **La disdetta effettuata con almeno 12 ore di anticipo** verrà reintegrata, in caso contrario la lezione verrà scalata

I nostri Coach

Mattia Quaglio

Dottore in scienze motorie e massoterapista

Alessandro Frasson

Dottore in scienze motorie e Master Trainer Gym's

Gyms - Spirito Sportivo s.s.d. a r.l.
Viale Lombardia 49 - 21013 Gallarate (Va)
Tel 0331/774513 - segreteria@gyms.it

FORZA TONO FLESSIBILITÀ

GYM'S COACHING

GYM'S COACHING: UN NUOVO MODO DI ALLENARSI

IL METODO

Gym's Coaching è un allenamento basato su esercizi a corpo libero e/o con attrezzi gestito da un trainer, sempre presente, che lo personalizza in base alle **tue esigenze, al tuo livello e ai tuoi obiettivi**:

- preparazione atletica per qualsiasi attività sportiva,
- Dimagrimento e tonificazione,
- ricerca del benessere psicofisico,
- problematiche posturali lievi,
- recupero funzionale attivo post infortunio.

I BENEFICI

- Sviluppo completo di forza, tono, sinergia muscolare e coordinazione
- Allenamento in gruppi ristretti e in sicurezza
- Presenza costante del Coach
- Motivazione
- Attività personalizzata e controllata
- Raccolta e analisi costante dei biomarker personali per monitorare i risultati e il tuo stato di benessere generale.

PLANNING DELLE LEZIONI

	8:45	9:30	10:15	12:15	12:45	17:00	17:45	18:30	19:15	20:00
LUN	MATTIA	MATTIA	ALICE	MATTIA	ALICE	MATTIA	MATTIA	MATTIA	MATTIA	MATTIA
MAR	ROSSANA	ROSSANA		MATTIA			ALE	ALE	ALE	ALE
MER	MATTIA	MATTIA	ALICE	MATTIA	ALICE	MATTIA	MATTIA	MATTIA	MATTIA	MATTIA
GIOV	ROSSANA	ROSSANA					ALE	ALE	ALE	ALE
VEN	MATTIA	MATTIA	ALICE	MATTIA	ALICE	MATTIA	MATTIA	MATTIA	MATTIA	MATTIA

*Le lezioni si terranno con un numero minimo di 2 partecipanti