

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

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
7.00-7.45	✓			✓	
8.45-9.30	✓	✓	✓	✓	✓
9.00-9.45	✓	✓	✓	✓	✓
9.30-10.15	✓	✓	✓	✓	✓
9.45-10.30	✓		✓		✓
12.15-13.00	✓	✓	✓		✓
12.30-13.15	✓	✓	✓		✓
13.00-13.45	✓		✓		
17.00-17.45	✓	✓	✓	✓	✓
17.15-18.00	✓	✓	✓	✓	✓
17.45-18.30	✓	✓	✓	✓	✓
18.00-18.45	✓	✓	✓	✓	✓
18.30-19.15	✓	✓	✓	✓	✓
18.45-19.30	✓	✓	✓	✓	✓
19.15-20.00	✓	✓	✓	✓	✓
19.30-20.15	✓	✓	✓	✓	✓
20.00-20.45	✓	✓	✓		
20.15-21.00	✓		✓		
SAB	9.30-10.15	9.45-10.30	10.15-11.00	10.30-11.15	

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