



# PERSONAL TRAINING

Una figura professionale esperta e competente affianca la persona nel suo percorso di attività fisico - motoria. Partendo da un'attenta valutazione individuale e fissando gli obiettivi da raggiungere in sintonia con le richieste e le necessità di ciascun soggetto, si passa alla pianificazione del programma di allenamento che verrà variato e adattato periodicamente ogni volta che gli step intermedi saranno soddisfatti.



Il raggiungimento del benessere e dell'equilibrio psico-fisico e della salute attraverso un'attività con carichi contenuti e a bassa intensità ma costante nel tempo.



L'attività diventa più intensa e frequente per coloro che desiderano raggiungere una buona forma fisica aumentando le richieste al proprio corpo.



Un'attività fisica specifica mira alla prevenzione dell'infortunio e alla riacquisizione della salute e del benessere nella fase post-infortunio o post-trauma.



Atleti di medio e alto livello ricercano il miglioramento della performance andando a sviluppare e consolidare le capacità condizionali in modo specifico e dettagliato.

Le sedute di allenamento hanno durata di un'ora (per max 4 persone) e si tengono, per appuntamento (vedi contatti), presso il **Palazzetto dello Sport di Formigine**.

Sono previsti sconti su pacchetti da 5 e da 10 sedute.

## LE ATTIVITA'



## CONTATTI



**Sportbuilding.org**

Consulenza e formazione per lo sport



**email:** [info@sportbuilding.org](mailto:info@sportbuilding.org) - [grazianoaraldi@sportbuilding.org](mailto:grazianoaraldi@sportbuilding.org)

**mobile:** 388 6474936

**web:** [www.sportbuilding.org](http://www.sportbuilding.org)

c/o Palazzetto dello Sport  
Via delle Olimpiadi,4 - 41043 Formigine (Mo)

**Tel. & Fax:** 059557152

**email:** [sgsolaris@virgilio.it](mailto:sgsolaris@virgilio.it)

**web:** [www.solarisginnastica.it](http://www.solarisginnastica.it)