

∞ six pack

  
INFINITY

∞ six pack





∞ six pack

programma di fitness lavorativo  
personalizzato sul singolo individuo.

una combinazione di diversi allenamenti  
one-on-one, shadowing e blended learning.

risultati visibili in sole sei sessioni.

  
INFINITY

COACHING

un personal trainer fortissimo mantiene il coach orientato e motivato al successo.

PROFILING

mappa evolutiva della persona, dei suoi bisogni, dei suoi obiettivi.

AEROBICS

accesso elastico al personal trainer per garantire assistenza tra le sessioni.

Dieta brucia grassi

sessioni di sviluppo di competenze specifiche per temperare o correggere schemi di comportamento.

ANAEROBICS

prove in bianco, test da sforzo e osservazioni specializzate in situazioni di critiche.

ADDOMINALI

sessioni di feedback no stop per una migliore definizione muscolare delle competenze.