

## ***SMALL GROUP PERSONAL TRAINING***

Sono programmi personalizzati proposti ad un gruppo ristretto di persone (3/5), con la possibilità che siano anche gruppi preformati, magari di persone che già si conoscono. Diversamente sarà l'abilità del trainer a creare fidelizzazione nel gruppo e a favorire l'instaurarsi anche di rapporti di amicizia tra persone che condividono lo stesso obiettivo. L'aspetto più importante che rende vincente il programma, sarà dato dalla formazione di gruppi il più possibile omogenei, nelle caratteristiche e nelle esigenze fisico-tecniche:

✓obiettivi

✓preparazione fisica

✓patologie pregresse

✓giorni di lezione e orari della lezione

✓numero di sedute

L'obiettivo del personal trainer è quello di preparare un programma di allenamento dettagliato e articolato per dare la possibilità a tutti i componenti del gruppo di raggiungere gli obiettivi prefissati in unità di un'ora di attività.

**Questi i moduli delle attività:**

**Small Group - Dimagrimento:** Se il vostro obiettivo è quello di perdere peso è questo il gruppo che fa per voi. Un allenamento mirato a bruciare tante calorie con l'azione sinergica di attività aerobico-anaerobico.

**Small Group - Tonificazione:** Se il vostro obiettivo è quello di migliorare la tonicità e la muscolatura è questo il gruppo che fa per voi. Un allenamento mirato per tutti i distretti muscolari tramite esercizi a corpo libero e piccoli attrezzi.

**Small Group - Stretching:** Se il vostro obiettivo è quello di ricercare lo star bene con voi stessi ed avere delle articolazioni sane con la massima mobilità è questo il gruppo che fa per voi. Esercizi di allungamento muscolare per tutti i distretti corporei con diverse tecniche di stretching dopo un'attivazione ludico motoria.

**Small Group - Mal di schiena:** Se il vostro obiettivo è quello di migliorare la postura per diminuirne gli stati dolorosi è questo il gruppo che fa per voi. Ginnastica e respirazione mirata per il trofismo dei muscoli che sorreggono il nostro corpo e esercizi di scarico del rachide per un immediato relax della zona dolorante.

**Small Group - Adolescenti:** Gli adolescenti in generale fanno sempre meno movimento e questo influisce sul loro benessere fisico e mentale. Con questo gruppo tuo figlio ed i suoi amici fanno del sano movimento che migliora l'autostima e vince i problemi legati alla sedentarietà.

**Small Group - Senior:** Dopo i 60 anni è di fondamentale importanza conservare nel tempo la propria autonomia funzionale. In questo gruppo si allenano la forza, l'apparato cardiovascolare, l'equilibrio, la flessibilità e si contrastano gli effetti indesiderati dell'osteoporosi.

**Small Group - Preparazione fisica sport-specifica:** Se il vostro obiettivo è quello di prepararsi athleticamente in funzione dello sport Tennis, questo è il gruppo che fa per voi. L'allenamento sarà interamente svolto in campo.

**Small Group - Running:** Gruppo per imparare a correre, per chi vuole cominciare a correre non avendolo mai fatto metodicamente o ha la minima esperienza, per chi è già un runner e ha l'ambizione di migliorarsi.

**Small Group - G.A.G.:** Se il vostro obiettivo è rafforzare e tonificare gambe, addominali e glutei questo è il gruppo che fa per voi. La lezione è efficace, divertente e con sottofondo musicale. Chi la prova ne rimane subito colpito!

**Small Group - Circuit Training:** Se il vostro obiettivo è un allenamento divertente e vario diviso in più stazioni, mirato alla diminuzione della percentuale di grasso corporeo, alla tonificazione muscolare, al miglioramento della forza e della resistenza muscolare questo è il gruppo che fa per voi.

**Small Group -Core Training:** Se cercate un allenamento nuovo funzionale a 360°, mirato a rinforzare e stabilizzare il CORE parte centrale del nostro corpo ( glutei, addominali, dorsali) mediante esercizi che integrano alla forza e resistenza muscolare, la capacità di risposta del corpo agli stimoli esterni questo è il gruppo che fa per voi. Saranno utilizzati attrezzi che sollecitano l'equilibrio, rendono i muscoli più "intelligenti".

• Le tariffe per qualsiasi gruppo si scelga sono le seguenti:

**gruppi di 3 persone :** 15 euro a persona

**gruppi di 4 persone:** 12 euro a persona

**gruppi di 5 persone:** 10 euro a persona

- Per informazioni rivolgersi a:

Sara Colzi      338/5842918 ([saracolzi@virgilio.it](mailto:saracolzi@virgilio.it))

Enrico Cirri      338/2584922 ([enrico78.rod@libero.it](mailto:enrico78.rod@libero.it))

- Per prenotarsi alle varie lezioni rivolgersi in segreteria.

Le prenotazioni devono essere effettuate 24 ore prima dell'inizio delle lezioni.

Ricordiamo gli altri servizi offerti dalla palestra:

- **compilazione scheda:** 20 euro
- **personal trainer singolo:** 25 euro
- **personal trainer doppio (2 persone):** 30 euro

## ORARIO CORSI 2014

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00-10:00	13:30-14:30	9:00-10:00	9:00-10:00 14:00-15:00	9:00-10:00	9:15-10:15
10:00-11:00	15:00-16:00	10:00-11:00	10:00-11:00 15:00-16:00	10:00-11:00	10:15-11:15
11:00-12:00	16:15-17:15	11:00-12:00	11:00-12:00 16:15-17:15	11:00-12:00	11:15-12:15
	18:00-19:00		12:30-13:30 17:30-18:30		