



PERSONAL TRAINER ACQUATICO

E' un'attività che si svolge in rapporto 1:1 ed è condotta da un istruttore qualificato. Non é un'attività monotematica ma si sviluppa, in base alle aspettative dell'utente su un percorso polivalente.

Dopo un'attenta ed approfondita valutazione di ingresso, istruttore ed utente programmeranno gli obiettivi, le attività da svolgere (nuoto, gym, bike, gag ecc.), i tempi e le strategie per raggiungere il fine.

Con il Personal Trainer Acquatico avrai il tuo programma esclusivo.

OBIETTIVI

Sono molteplici, in base alle esigenze dell'utente: dimagrimento, tonificazione, potenziamento muscolare, obiettivi sportivi, ma tutti hanno in comune l'esigenza dell'utente di un programma studiato in esclusiva e "tagliato su misura" per ottimizzare al massimo il tempo impiegato in un programma di lavoro seguito passo passo da un esperto.