

Servizi e Prezzi

elipersonalfitnesstrainer.com

PERSONAL TRAINING

Allenamento completamente personalizzato in base ai tuoi obiettivi: forza, dimagrimento, tono, mobilità o performance sportiva.

Ogni seduta è costruita su di te, con attenzione alla tecnica e alla progressione.

PREPARAZIONE ATLETICA - ATHLETIC ELITE PERFORMANCE

Programma ideale per atleti e sportivi che vogliono migliorare forza, resistenza e qualità del movimento.

Allenamenti mirati al tuo sport e al tuo livello.

MASSAGGI

Massaggi per benessere e rilassamento, ma anche massaggi mirati per favorire il recupero muscolare, ridurre tensioni e migliorare la performance.

CORSI FITNESS

Allenamenti di gruppo adatti a tutte le età e livelli fitness, per fare "fatica" in compagnia, divertendosi

Servizi e Prezzi

elipersonalfitnesstrainer.com

Servizio/ Pacchetto

PREZZO

N° Sessioni

Descrizione Attività

PERSONAL TRAINING

PT lezione Singola	45€	1	lezione personalizzata in base a obiettivi e esigenze
PT mensile / 1 seduta a settimana	180€	4	pacchetto mensile di allenamenti personalizzati base 1 to 1
PT mensile / 2 sedute a settimana	320€	8	pacchetto mensile di allenamenti personalizzati intermedio 1 to 1
PT trimestrale/ 2 sedute a settimana	888€	24	pacchetto trimestrale di allenamenti personalizzati 1 to 1 intermedio e avanzato

PERSONAL TRAINING ONLINE

PT lezione Singola online live streaming	32€	1	lezione personalizzata da remoto ad orario e giorno prestabilito
PT lezioni online on demand singola	26€	1	Videolezione online personalizzata da guardare a casa
PT lezione online on demand 5 lezioni	122€	5	Pacchetto base online - 5 videolezioni streaming
Scheda di allenamento personalizzata 6 settimane	130€	6	Scheda base di allenamento 6 settimane da svolgere in autonomia con check foto/video

*Tutte le lezioni sono precedute da una call o videocall gratuita di conoscenza ed esposizione dei propri obiettivi.

*Il supporto via chat whatsapp é garantito per tutta la durata pacchetti da più di una lezione

*Per annullare una lezione avvisare almeno 24h prima della seduta prenotata

*Le lezioni si svolgono in studio a Gallarate, a domicilio o all'aperto in base ad esigenze



Servizi e Prezzi

elipersonalfitnesstrainer.com

Servizio/ Pacchetto

PREZZO

N° Sessioni

Descrizione Attività

PREPARAZIONE ATLETICA - ATHLETIC ELITE PERFORMANCE

PA 1 seduta 1h di allenamento	35€	1	lezione personalizzata singola tecnica di corsa, propriocezione, isometria, pliometria
PA mensile/ 1 seduta a settimana	140€	4	pacchetto mensile di allenamenti personalizzati 1 to 1
PA mensile/ 2 sedute a settimana	255€	8	pacchetto mensile di allenamenti personalizzati intermedio 1 to 1
PA quadrimestre/ 1 seduta a settimana	445€	16	percorso di allenamento 4 mesi per migliorare gesto tecnico, schemi motori e prestazione

PREPARAZIONE ATLETICA - Per RUNNERS - CORSA E TECNICA DI CORSA

Valutazione tecnica di corsa 45min	20€	1	seduta di valutazione iniziale gesto tecnico di corsa e test aerobici
Pacchetto tecnica di corsa + sprint e velocità	190€	6	Percorso di allenamento per migliorare tecnica di corsa e velocità
Programma di allenamento in preparazione gara 10km	255€	8	Percorso di allenamento aerobico per sostenere una gara di 10km
Solo scheda di corsa personalizzata 3 mesi	190€	12 settimane	Programma di allenamento personalizzato, da fare in autonomia in vista di obiettivi specifici di corsa

*Gli allenamenti si svolgono a Gallarate, presso lo Stadio delle Azalee, oppure in pista di atletica ad Albizzate o Sumirago

**Programma ideale per atleti e sportivi che vogliono migliorare forza, resistenza e qualità del movimento.
Allenamenti mirati al tuo sport e al tuo livello.**

Servizi e Prezzi

elipersonalfitnesstrainer.com

Servizio/ Pacchetto

PREZZO

N° Sessioni

Descrizione Attività

MASSAGGI RILASSANTI e LINFODRENANTI

Massaggio rilassante 50 min	45€	1	massaggio total body, riduce tensioni, rilassa corpo e mente
Massaggio linfodrenante 60 min	60€	1	massaggio total body per riattivare la circolazione, asciugare ritenzioni di liquidi
pacchetto 3 massaggi rilassanti	120€	3	pacchetto di 3 massaggi rilassanti
pacchetto 3 massaggi linfodrenanti	165€	3	Pacchetto 3 massaggi linfodrenanti

MASSAGGI SPORTIVI - DECONTRATTURANTI - RECUPERO POST GARA

Massaggio sportivo 30 min	30€	1	massaggio decontratturante schiena/ o gambe 30 minuti
Massaggio decontratturante 50 min	50€	1	massaggio total body, per sciogliere contratture muscolari, lavora il tessuto muscolare in profondità
Pacchetto post - gara	75€	3	pacchetto 3 massaggi da 30 minuti/ upper body o lower body

*I massaggi si effettuano in studio a Somma Lombardo

*Per esigenze particolari i massaggi si effettuano a domicilio entro 15km di distanza da Gallarate, se più lontani il prezzo salirà di 2€ ogni 5 km di distanza in più

Servizi e Prezzi

elipersonalfitnesstrainer.com

Servizio/ Pacchetto

PREZZO

N° Sessioni

Descrizione Attività

CORSO FITNESS FUNZIONALE

1 lezione di prova

12€

1

corso fitness total body, allenamento funzionale, tonificazione, forza, aerobica

pacchetto 5 lezioni

60€

5

Pacchetto 10 lezioni

105€

10

CORSO FITNESS POSTURALE

1 lezione di prova

10€

1

Corso fitness total body, allenamento posturale, mobilità, allungamento muscolare

pacchetto 5 lezioni

50€

5

pacchetto 10 lezioni

90€

10

*CORSO FUNZIONALE si tiene il giovedì dalle 20 alle 21 presso Associazione Culturale Smeraldo - Gallarate

*CORSO POSTURALE da definire