

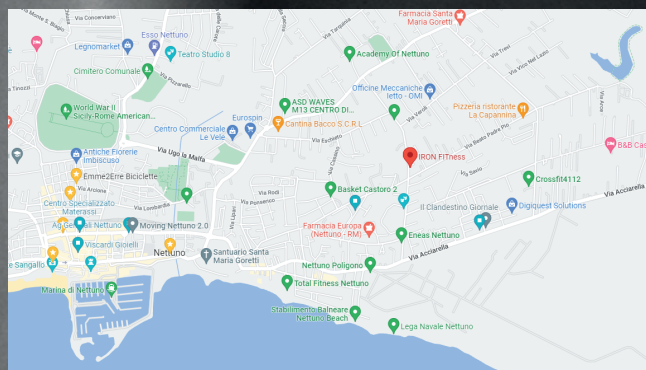
L'IMPORTANZA DEL PT

Allenarti con un Personal Trainer cambierà ogni cosa. Con un PT esperto che ti motiva, ti mostra tutti i movimenti giusti e ti corregge, sarai più propenso a venire in palestra e a svolgere al meglio gli esercizi. Raggiungerai i risultati che desideri più velocemente.



PERCHÈ

Il Personal Trainer **conosce il tuo fisico**, sa quali sono gli allenamenti più adatti a te e ti prepara un **programma su misura** per raggiungere i tuoi obiettivi



VAI ALLA FITPEDIA

Inquadra con la fotocamera del tuo smartphone

SEGUICI SU:



ironfitness.it

IRONFITNESS



PERSONAL TRAINING

Via Capitan Canducci, 60 00048
Nettuno (RM)

Tel. e WhatsApp: 379/2743129

e-mail: info@ironfitness.it

website: ironfitness.it

RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI

PERSONAL TRAINER SPECIALIZZATI E CERTIFICATI

Il Personal Trainer ti aiuta a raggiungere i Tuoi obiettivi più facilmente e più in fretta.

- PERDITA DI PESO
- RIMODELLAMENTO CORPOREO
- PREPARAZIONE PER SPORT SPECIFICI
- GINNASTICA IN GRAVIDANZA
- PREPARAZIONE PER PROVE MILITARI
- RIATLETIZZAZIONE POST INFORTUNIO
- RIEDUCAZIONE POSTURALE
- FITNESS METABOLICO
- ALLENAMENTO FUNZIONALE
- FORZA E CONDIZIONAMENTO

COME FUNZIONA

Dopo una prima valutazione e analisi della tua forma fisica e dei tuoi obiettivi, il Personal Trainer creerà un programma di allenamento personalizzato e ti seguirà durante gli allenamenti per assicurarsi che tutti gli esercizi vengano svolti nella maniera corretta.

Con il tempo, in base ai tuoi progressi, intensificherà il programma o lo modificherà per evitare di bloccarti in una routine noiosa, che non porta più risultati.

QUANTO DEVO ESSERE ALLENATO PRIMA?

Non importa se sei uno sportivo professionista che vuole migliorare le proprie performance o se non hai mai preso un peso in mano. Il tuo Personal Trainer sarà lì ad aiutarti a raggiungere gli obiettivi che desideri, adattando il programma in base alla tua preparazione.

QUANTO TEMPO PASSERÀ PRIMA DI VEDERE I RISULTATI?

Dipende dal tuo stato di forma fisica iniziale e da quanto impegno e fatica ci metterai. Ti consigliamo di allenarti almeno due o tre volte alla settimana. Puoi allenarti ogni sessione con il tuo Personal Trainer oppure vederlo solo una volta a settimana e creare insieme a lui un piano di allenamento individuale per quando vieni in palestra da solo. L'importante è porsi degli obiettivi REALI ed impegnarsi per raggiungerli.

PERSONAL LAB & REFORMER

I tuoi allenamenti si svolgeranno in sala o nel nuovo Personal Lab & Reformer, un'area della nostra palestra che abbiamo appositamente allestito per le sessioni di Personal Training e Pilates con Reformer.



Cos'è il Reformer?

Il reformer è un apparato indispensabile alla pratica del pilates. Si presenta come un carrello mobile (carriage), provvisto di uno schienale con cuscino, e scorrevole per mezzo di ruote su due binari fissati ad un telaio. Rispetto al tradizionale pilates su tappetino, il pilates su reformer con Personal Trainer offre una gamma maggiore di posizioni tecniche in più per tonificare braccia e gambe. E' particolarmente indicato per i cultori del fisico e i corridori.

Contattaci per informazioni o per prenotare una prova gratuita.

