



I MIGLIORI PIANI D'AZIONE SU MISURA PER TE
HAI GIÀ SCELTO IL TUO PIANO D'AZIONE? NON ANCORA? COSA ASPETTI!

Una vera guida per tua sessione di allenamento, un reale supporto tecnico e motivazionale, un concreto punto di riferimento per il tuo benessere.

Energy Personal Coach è tutto questo e molto altro, il nuovo e innovativo metodo a marchio Live Energy ideato e creato per ottenere maggiori vantaggi dall'allenamento.

- 1. Raggiungi più risultati:** a volte nonostante la nostra buona volontà non riusciamo ad ottenere i risultati sperati, spesso non si fanno gli esercizi corretti nel modo giusto; con Personal Coach questo non avviene perché sarà lui a scegliere gli esercizi giusti per te e ad aiutarti ad eseguirli correttamente.
- 2. Ottimizza i tempi:** con Energy Personal Coach i tempi di allenamento vengono impostati in modo da raggiungere gli obiettivi in un tempo programmato utilizzando esercizi mirati.
- 3. Non hai tempo di annoiarti:** con i nostri coach la noia non esiste perché sperimenterai esercizi sempre diversi con un allenamento variato pur lavorando sugli stessi muscoli e gli stessi obiettivi, tecniche di allenamento innovative e utilizzando le consuete macchine.
- 4. Fai esercizi su misura:** il programma di allenamento viene preparato sulla base delle tue caratteristiche, delle esigenze dei tuoi obiettivi e delle tue preferenze.
- 5. Ti alleni in sicurezza:** ci prendiamo cura di te preparando e ottimizzando l'area di allenamento, gli strumenti che andrai ad utilizzare curando anche l'igienizzazione; vieni seguito durante ogni istante del tuo allenamento senza correre il rischio di eseguire esercizi sbagliati.

I 5 VANTAGGI DI ALLENARSI CON UN COACH

01 RAGGIUNGI PIU' RISULTATI

02 OTTIMIZZI I TEMPI

03 NON TI ANNOI

04 FAI ESERCIZI SU MISURA

05 TI ALLENI IN SICUREZZA