



Come funziona?

Personal Trainer in presenza in palestra (1x1)

Tutti gli allenamenti sono personalizzati per aiutarti a raggiungere rapidamente il tuo obiettivo e, con tutta la nostra guida e attenzione, comprendere le istruzioni dettagliate riportate di seguito:

PASSO

01

Il nostro incontro



Ci incontriamo di persona (o tramite videoconferenza) e tu ci racconti la tua storia e insieme capiremo come possiamo aiutarti

1.1 Dopo il nostro incontro, inserisci i tuoi dati e completa la registrazione nel sistema (APP)

PASSO

02

I nostri piani



Piano prepagato con canone mensile fisso di € 500

Pagamento bancomat **IBAN:**
IT79D0200809500000421383852

PASSO

03

La prescrizione



Al termine del nostro colloquio, dopo che ti sarai registrato al sistema e avrai pagato la quota mensile, analizzeremo attentamente i tuoi dati e i tuoi obiettivi e, con la nostra esperienza, creeremo il tuo esclusivo **Programma di Allenamento Personalizzato***.

*Riguardo alle sessioni di allenamento: possiamo avere incontri in presenza tra 2 e 3 giorni alla settimana e possono durare tra 40' e 60' a seconda del tuo obiettivo, capacità e fisico attuale.

PASSO

04

L'evoluzione



Con il monitoraggio settimanale dell'allenamento, possiamo regolare settimanalmente il carico di allenamento, per un'evoluzione completa



4.1 Per quanto possibile e per tutta la settimana, idratatevi di più con acqua, controllate meglio la vostra dieta e valorizzate il vostro momento OFF di riposo, dormire con completo riposo della mente e del corpo, questo è fondamentale per ottenere risultati migliori.

PASSO

05

Le indicazioni



5.1 - Dottori / Psicologi
Nutrizionisti / Fisioterapisti

Ti consiglieremo i migliori professionisti per collaborare con la tua evoluzione

PASSO

06

Il Bonus

Possiamo prescrivere altri contenuti **personalizzati** ed esclusivi che possono aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo



Accesso alla rete di sconti dei nostri partner e ricezione di regali esclusivi



Una vasta esperienza, con centinaia di clienti, in più di 20 anni di lavoro con pubblici diversi e obiettivi diversi, sia con servizio di persona in palestra, in sala pesi o in pista da corsa (Personal Trainer) che via web (on-line) APP.

- Formazione solida: Laurea triennale e magistrale in Scienze Motorie.
- Certificato CONI **Personal Trainer livello 3** con centinaia di corsi e certificazioni in tutto il mondo. Comunica facilmente in diverse lingue.
- Allenatore che mette in pratica ciò che offre, allenandosi regolarmente in palestra, per strada e correndo maratone in giro per il mondo.
- Ha completato più di 40 maratone in tutto il mondo, scritto 10 libri su salute e allenamento e nel 2017 è stato eletto uno dei migliori allenatori al mondo.

darlanpiucco.com

[@darlanpiucco](https://www.instagram.com/darlanpiucco)

