



DAL 3 MAGGIO GIARDINI MARGHERITA
(BOLOGNA)

SMART WALKING RUNNING & TRAINING

- * Sentirsi in forma
- * Star bene con il proprio corpo
- * Ritrovare la propria energia
- * Migliorare/ recuperare la performance
- * Raggiungere equilibrio corpo/mente

**Se uno di questi obiettivi è
anche il tuo allora possiamo
aiutarvi.**

Preparazione fisica generale e/o mirata

PREPARAZIONE FISICA A BOLOGNA

Di cosa si tratta?

E' un **training settimanale** in cui un **Preparatore Fisico professionista** si mette a disposizione degli iscritti per un'attività fisica di gruppo **nel cuore di Bologna**.

Nel caso la persona lo richiedesse il servizio comprende anche la creazione di un **piano di allenamento personalizzato** idoneo e adeguato alla singola esigenza.

Cosa comprende e obiettivi?

Tutti i martedì dal 3 Maggio, alle **18:30**, ci si incontra ai **Giardini Margherita** di Bologna per circa 60 minuti di allenamento con lo scopo di:

- trovare le *motivazioni* ad un sano esercizio fisico
- ritrovare una *buona forma fisica*
- allenarsi in compagnia
- acquisire un metodo con il supporto di un esperto

Per gli interessati al piano personalizzato:

- verrà analizzato il punto di partenza della persona
- si definiranno gli obiettivi personali
- si riceverà un piano di allenamento personalizzato.

Dopo una breve raccolta dati per comprendere lo stato di resistenza fisica generale dei singoli iscritti il **Preparatore Atletico Laureato e Specializzato** motiverà e supporterà i partecipanti al raggiungimento di una **buona forma fisica**.