

JOURNEY

Un nuovo metodo di allenamento studiato su misura per i tuoi obiettivi e le tue esigenze!

GIORNO 1

Primo giorno al club!

Colloquio con uno dei nostri istruttori per raccontare i tuoi obiettivi e desideri.

Preparazione e spiegazione della tua scheda di allenamento personalizzata.



GIORNO 2

Secondo giorno al club!

Incontro con l'istruttore per continuare la spiegazione della scheda e rivedere gli esercizi più difficili.

DOPO 30 GIORNI

Appuntamento con l'istruttore per controllare l'allenamento, i miglioramenti ed eventuali cambiamenti.

DOPO 60-120-180-240-360 GIORNI

6 appuntamenti con l'istruttore per il cambio scheda ed eventuali altri appuntamenti per completarne la spiegazione.

