

PROPOSTA “FITNESS ON-SITE” per strutture ricettive



Lezioni di allenamento funzionale singole o in piccoli gruppi organizzate da *STILNOVO functional&fitness* presso strutture ricettive del territorio.

Programma di base dell'allenamento:

- Release Miofasciale
- Mobilità
- Stretching Dinamico
- Allenamento Funzionale ATA (Aerobico-Tonicante- Aerobico) con intensità medio/bassa

Orari e svolgimenti

Durata lezione 1 ora

Orario: 9:00 - 10:00

Sia per i PT OnetoOne che per i Gruppi avremo bisogno di ricevere prenotazione entro la settimana precedente l'arrivo degli ospiti.

Le attrezzature necessarie allo svolgimento dell'allenamento verranno fornite dallo Stilnovo, tranne i tappetini che dovranno essere messi a disposizione dalla struttura ospite.

Prezzo

PT One to One

50 €

Small Group (max 8 persone)

10 € a persona (minimo 50€)