

Serve il certificato medico?



Assolutamente sì! Viene richiesto un certificato medico per attività fisica non agonistica in palestra.

Quante persone possono partecipare?



Ogni gruppo sarà composto da un minimo di 3 fino a un massimo di 7 partecipanti.

Si deve prenotare?



La prenotazione è obbligatoria tramite l'applicazione dedicata che sarà fornita all'iscrizione. Potrai prenotarti in totale autonomia al corso da 72 e non oltre le 2 ore prima dell'inizio della seduta, con eventuale disdetta almeno 12 ore prima pena l'addebito dalla seduta.

Vorrei avere la certezza di trovare posto in un determinato giorno e orario, è possibile?



L'acquisto degli ingressi non dà diritto a un posto fisso ma va in base all'esaurimento dei posti disponibili. Comprendendo che ci possano essere delle esigenze organizzative da quest'anno potrai avere una prelazione sulla prenotazione scegliendo giorno e orario del gruppo aggiungendo **9,90 euro** al costo del pacchetto acquistato.

Nel planning che hai pubblicato non ci sono orari compatibili con i miei impegni, ci sono altre possibilità?



Al momento partiremo con gli orari pubblicati, non escludo se ne possano aggiungere altri successivamente. In alternativa puoi valutare l'acquisto delle sedute individuali che saranno concordate in base alla tua agenda personale.

Come viene gestito l'allenamento in gruppo?



Tutti i gruppi saranno gestiti da me o dal mio collega Giacomo e prevederanno delle parti di attivazione e defaticamento da svolgere tutti insieme, mentre durante la parte centrale della seduta saranno assegnati a ciascun partecipante dei programmi personalizzati da eseguire sotto la costante supervisione dell'allenatore presente, condividendo lo spazio e le attrezzature con gli altri partecipanti.

Quanto costa?



Il listino dei mini gruppi attualmente prevede queste soluzioni:

1 seduta	25 euro
5 sedute	105 euro
10 sedute	167 euro



Possibilità di prelazione giorno e orario fisso aggiungendo **9,90 euro** al costo di uno dei pacchetti esposti sopra.