

## LEZIONI INDIVIDUALI ONLINE

Proponiamo delle lezioni individuali della durata di 30' o 60' per aiutarti a raggiungere i tuoi risultati ed a mantenere un buono stato di salute e forma fisica. Puoi scegliere il programma piú adatto a te e alle tue esigenze.

### PINKENERGY FIT MUM

Programma studiato per tutte le neo mamme che vogliono ritrovare la propria forma fisica dopo la gravidanza. Vi aiuteremo a strutturare un programma di allenamento sicuro ed efficace, con esercizi specifici per il recupero del pavimento pelvico e dei workout a corpo libero che potrete fare comodamente nel salotto di casa vostra.

### PINKENERGY HEALTHY & HAPPY

Programma studiato per tutte coloro che vogliono prendersi cura del proprio benessere fisico e mentale. Attraverso esercizi di Pilates, esercizi correttivi, di mobilità e di respirazione questo programma ti permetterà di migliorare la tua postura, prevenire l'insorgere del mal di schiena, aumentare la tua consapevolezza corporea e rilassare la mente.

### PINKENERGY REMISE EN FORME

Programma studiato per tutte coloro che voglio ritrovare la propria forma fisica, perdere peso e migliorare la propria composizione corporea o scolpire il proprio corpo. Se vuoi prendere in mano la tua salute ed essere guidata step by step in un cambiamento profondo del tuo stile di vita questo è il programma adatto per te.

## PACCHETTI:

DURATA 30' -1 seduta a settimana-	
4 settimane	CHF 140
8 settimane	CHF 270
DURATA 30' -2 sedute a settimana-	
4 settimane	CHF 270
8 settimane	CHF 520

DURATA 60' -1 seduta a settimana-	
4 settimane	CHF 260
8 settimane	CHF 500
DURATA 60' -2 sedute a settimana-	
4 settimane	CHF 500
8 settimane	CHF 970

## PAGAMENTO:

Si accettano pagamenti tramite bonifico bancario.

I pacchetti devono essere saldati in anticipo in un'unica soluzione.

Non è possibile ricevere rimborsi.

Per cancellare/modificare un appuntamento chiediamo un preavviso di 24h in caso contrario la seduta viene regolarmente conteggiata.