

LEZIONI INDIVIDUALI ONLINE

Proponiamo delle lezioni individuali della durata 50' 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 50' -1 seduta a settimana-	
Lezione singola/prova	CHF 75
4 lezioni - Mensile	CHF 280
12 lezioni Trimestrale -monosettimanale-	CHF 780
24 lezioni Trimestrale -bisettimanale-	CHF 1440

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.

È possibile emettere un time stop sull'abbonamento di minimo 7 massimo 14 giorni, previa comunicazione tramite email, per motivi di salute, lavoro e assenze dovute a vacanze.