

health project

fisiotre

a proposta di HEALTH PROJECT:

INGRESSI (55min)

DURATA	COSTO
1 ingresso	25 chf
5 ingressi	110 chf
10 ingressi	180 chf
20 ingressi	290 chf

PERSONAL TRAINING (55 min): 1 to 1 con un PERSONAL TRAINER dedicato.

DURATA	COSTO
1 sessione	80 chf
5 sessioni	375 chf
10 sessioni	720 chf
20 sessioni	1300 chf

CORSI + SMALL CLASS: Esercizio fisico personalizzato dopo una valutazione in base al target della condizione attuale. Le Small Class prevedono un massimo di 6 utenti alla volta.

DURATA	2 SESSIONI SETTIMANALI	3 SESSIONI SETTIMANALI
1 mese	120 chf	150 chf
3 mesi	330 chf	400 chf
6 mesi	600 chf	700 chf
12 mesi	1000 chf	1250 chf

health project

Via Moree, 3 – 6850 Mendrisio

Tel +41 91 222 02 12 – Email info@health-project.ch

health project

fisiotre

CORSI + SMART TRAINING: Circuito con macchinari di ultima generazione di TECNOGYM. Dopo una configurazione iniziale al circuito con un istruttore, nella quale si regolano le leve articolari e si calcola la forza massimale, il BIOCIRCUIT sarà in grado automaticamente di determinare i tempi e i carichi di lavoro in base al programma più adatto alle proprie esigenze. L'utente non dovrà attendere il macchinario libero, o ricordarsi pesi e numeri ma solamente concentrarsi ad eseguire al meglio il movimento durante l'esercizio.

DURATA	2 SESSIONI SETTIMANALI	3 SESSIONI SETTIMANALI
1 mese	120 chf	150 chf
3 mesi	330 chf	400 chf
6 mesi	600 chf	700 chf
12 mesi	1000 chf	1250 chf

SMART TRAINING + CARDIO:

DURATA	COSTO
1 mese	110 chf
3 mesi	300 chf
6 mesi	560 chf
12 mesi	900 chf

health project

Via Moree, 3 – 6850 Mendrisio

Tel +41 91 222 02 12 – Email info@health-project.ch