



Svolgiamo il nostro lavoro di **PERSONAL TRAINER** con infinita passione e professionalità

Il nostro obiettivo è aiutare ed educare le persone a ritrovare il benessere e la forma fisica ideale

Lavorando insieme possiamo migliorare la qualità della vita

### **SERVIZI OFFERTI:**

**DIMAGRIMENTO  
RIEQUILIBRIO MUSCOLARE  
RIEDUCAZIONE MOTORIA/POSTURALE  
CONDIZIONAMENTO CARDIO-VASCOLARE ANCHE CON SPIROTIGER  
RIEDUCAZIONE PROPRIOCETTIVA  
SERVIZIO DI FISIOTERAPIA E PSICOLOGA**

Utilizziamo una metodologia di lavoro efficace ed unica nel suo genere che tiene conto dell'unicità della persona e delle sue diverse caratteristiche strutturali, metaboliche, emozionali.

Eseguiamo una **VALUTAZIONE PRELIMINARE** (osservazione postura, valutazione composizione corporea BIA-ACC, valutazione energetica PPG) fondamentale al Personal Trainer per “costruire” il programma ideale per la persona

**ED INOLTRE...CORSI PER PICCOLI GRUPPI**  
Kettlebell, Trx, Global Training, Piloxing, Xtempo Energy

**LO STAFF DEL PR1ME CLUB TI ASPETTA !!**

**VIA S.FRANCESCO N.2 TRIESTE**

**TEL. 040-371329**

**INFO@PR1MECLUB.IT**

**WWW.PR1MECLUB.IT**