







**ANTONIO
CIERI**

FITNESS EXPERIENCE

**FORMULE
DI ADESIONE
AC FITNESS
EXPERIENCE
STUDIO**

ANTONIO
CIERI

Con frequenza di 2 SEDUTE A SETTIMANA	Formula 1 to 1 (tasse incluse)	Formula Coppia (tasse incluse)	Formula Mini Gruppo (tasse incluse) Max fino a 5 persone
1 Seduta una tantum	45 €	40 € per persona	30 € per persona
Pacchetto da 12 sedute	42 € a seduta 504 € totali da saldare in anticipo	38 € a seduta per persona 456 € totali da saldare in anticipo	28 € a seduta per persona 336 € totali da saldare in anticipo
1 mese (8 sedute totali)	40 € a seduta 320 € totali da saldare in anticipo	35 € a seduta per persona 280 € totali da saldare in anticipo	25 € a seduta per persona 200 € totali da saldare in anticipo
3 mesi (24 sedute totali) LA PIU' SCELTA	38 € a seduta 912 € totali da saldare in anticipo	33 € a seduta per persona 792 € totali da saldare in anticipo	22 € a seduta per persona 528 € totali da saldare in anticipo
12 mesi (96 sedute totali) LA PIU' CONVENIENTE	32 € a seduta Risparmi 768€ rispetto alla soluzione da 1 mese 3072 € totali da saldare in anticipo	27 € a seduta per persona Risparmi 768€ rispetto alla soluzione da 1 mese 2592 € totali da saldare in anticipo	17 € a seduta per persona Risparmi 768€ rispetto alla soluzione da 1 mese 1632 € totali da saldare in anticipo
Fit-Check e Anamnesi conoscitiva (colloquio di anamnesi, valutazione antropometrica, test forza, mobilità, tecnica degli esercizi)			
Programma di allenamento e Consigli alimentari personalizzati (macronutrienti, esempio di piano alimentare)			

Con frequenza di 3 SEDUTE A SETTIMANA	Formula 1 to 1 (tasse incluse)	Formula Coppia (tasse incluse)	Formula Mini Gruppo (tasse incluse) Max fino a 5 persone
1 Seduta una tantum	45 €	40 € per persona	30 € per persona
Pacchetto da 12 sedute	42 € a seduta 504 € totali da saldare in anticipo	38 € a seduta per persona 456 € totali da saldare in anticipo	28 € a seduta per persona 336 € totali da saldare in anticipo
1 mese (12 sedute totali)	38 € a seduta 456 € totali da saldare in anticipo	33 € a seduta per persona 396 € totali da saldare in anticipo	23 € a seduta per persona 276 € totali da saldare in anticipo
3 mesi (36 sedute totali) LA PIU' SCELTA	35 € a seduta 1260 € totali da saldare in anticipo	31 € a seduta per persona 1116 € totali da saldare in anticipo	20 € a seduta per persona 720 € totali da saldare in anticipo
12 mesi (144 sedute totali) LA PIU' CONVENIENTE	29 € a seduta Risparmi 768€ rispetto alla soluzione da 1 mese 4176 € totali da saldare in anticipo	25 € a seduta per persona Risparmi 768€ rispetto alla soluzione da 1 mese 3600 € totali da saldare in anticipo	15 € a seduta per persona Risparmi 768€ rispetto alla soluzione da 1 mese 2160 € totali da saldare in anticipo
Fit-Check e Anamnesi conoscitiva (colloquio di anamnesi, valutazione antropometrica, test forza, mobilità, tecnica degli esercizi)			
Programma di allenamento e Consigli alimentari personalizzati (macronutrienti, esempio di piano alimentare)			

SERVIZIO A DOMICILIO

Posso recarmi anche a casa tua o nel luogo in cui vorresti allenarti e la tariffa è di 80€ / h. Se il luogo da raggiungere è distante da Vasto vanno calcolate anche le spese di viaggio.

PAGAMENTO E CONDIZIONI

Metodi di pagamento accettati: bonifico bancario, ricarica Postepay, Paypal, contanti e POS (in sede). Anche negli abbonamenti è previsto il pagamento anticipato dell'importo complessivo di tutti i mesi.

RECUPERO DELLE SEDUTE PERSE

È possibile recuperare una seduta persa solo previa comunicazione anticipata di almeno 24 ore prima della stessa. Le sedute mancate che verranno comunicate oltre le 24 ore non potranno essere recuperate. Per gli abbonamenti è possibile recuperare massimo 2 sedute in un mese (4 settimane) per gli abbonamenti con frequenza di 2 sedute a settimana e 3 sedute in un mese (4 settimane) per gli abbonamenti con frequenza di 3 sedute a settimana, salvo casi particolari e le modifiche di tale condizione rimarranno a discrezione del Personal Trainer. Le lezioni da recuperare verranno recuperate in altri giorni in base alla disponibilità del Trainer o alla fine dell'abbonamento.



**ANTONIO
CIERI**

FITNESS EXPERIENCE
STUDIO

**FORMULE
DI ADESIONE**

**LIVE/ONLINE
COACHING**

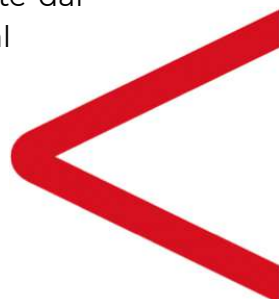


COME FUNZIONA IL COACHING?

E' il servizio ideale per essere seguito a distanza da me al 100%, con una programmazione di allenamento e nutrizione personalizzata in base ai tuoi obiettivi e le tue caratteristiche. La prima seduta sarà dedicata all' anamnesi conoscitiva iniziale nella quale mi parli di te e dei tuoi obiettivi, seguita da una misurazione antropometrica (misure, peso, foto, analisi posturale e valutazione % di grasso) e dei semplici test di forza e mobilità, proviamo gli esercizi insieme e decidiamo insieme come strutturare un programma efficace, efficiente e adatto alle tue esigenze e caratteristiche. Dopodichè entro una settimana ti manderò il programma tramite dei file in condivisione all'interno dei quali avrai la tua scheda di allenamento, link per i video degli esercizi, esercizi di stretching, spiegazione scheda, consigli alimentari, foglio di anamnesi e check settimanali per valutare progressi. Potrai avere il programma a portata di mano ovunque potendo accedere comodamente da smartphone, pc o anche in formato cartaceo, dovrai compilare le schede a seconda di ciò che farai durante l'allenamento e io potrò controllare tutto in tempo reale e apportare eventuali modifiche. Vedrai, sarà un servizio di eccellenza, ben distante dalle schede copia e incolla o dai software a pagamento che molti colleghi offrono. Dalla seconda seduta in poi ci dedichiamo interamente alle misurazioni e alla valutazione dei progressi, rivedendo gli esercizi e allenandoci insieme. Avrò massima attenzione nell'insegnarti a migliorare la tecnica di esecuzione degli esercizi, motivo per cui durante la call faremo proprio questo: rivedere insieme gli esercizi fondamentali. Inoltre avrai un eserciziario completo da consultare in ordine alfabetico con tutti i miei video tutorial degli esercizi e durante le 4 settimane avrai la mia completa disponibilità nel fornire assistenza su whatsapp, dove potrai mandarmi i video degli esercizi che svolgerai e pormi tutti i dubbi e le domande che vorrai. Vedrai, sarai seguito dalla A alla Z verso i tuoi obiettivi.

LIVE E ONLINE COSA CAMBIA?

Nulla, semplicemente sceglierai il **Live Coaching** se hai la possibilità di venire di persona nel mio Studio a Vasto o vuoi che venga io da te (a casa tua o nella palestra in cui ti alleni). Se invece sei distante puoi optare per l'**Online Coaching** e svolgere le sedute in videochiamata. Basta procurarti un piccolo treppiede portatile per smartphone reperibile su internet a pochi euro e delle cuffie bluetooth e potrai svolgere le sedute online in videochiamata direttamente dal luogo in cui ti alleni, che sia la palestra di casa tua, un parco o una pal pubblica.



PREZZI LIVE/ONLINE COACHING

1 MESE	3 MESI	12 MESI la più conveniente
120,00 € una tantum da saldare in anticipo	90,00 € al mese 270 € totali da saldare in anticipo	70,00 € al mese 840 € totali da saldare in anticipo
Nessun risparmio	Risparmi 18€ (rispetto alla soluzione da 1 mese)	Risparmi 312€ (rispetto alla soluzione da 1 mese)
1 Fit-Check + seduta di allenamento (colloquio di anamnesi, valutazione antropometrica, test forza, mobilità, tecnica degli esercizi)	3 Fit-Check + seduta di allenamento (1 ogni 4 settimane) (colloquio di anamnesi, valutazione antropometrica, test forza, mobilità, tecnica degli esercizi)	12 Fit-Check + seduta di allenamento (1 ogni 4 settimane) (colloquio di anamnesi, valutazione antropometrica, test forza, mobilità, tecnica degli esercizi)
Programma di allenamento e Consigli alimentari personalizzati (macronutrienti, esempio di piano alimentare)	Programma di allenamento e Consigli alimentari personalizzati (macronutrienti, esempio di piano alimentare)	Programma di allenamento e Consigli alimentari personalizzati (macronutrienti, esempio di piano alimentare)
Video tutorial esercizi e assistenza whatsapp	Video tutorial esercizi e assistenza whatsapp	Video tutorial esercizi e assistenza whatsapp

PAGAMENTO E CONDIZIONI

Metodi di pagamento accettati: bonifico bancario, ricarica Postepay, Paypal, contanti e POS (in sede). Anche nelle opzioni da 3 o 6 mesi è previsto il pagamento anticipato dell'importo complessivo di tutti i mesi.

Ogni singolo programma ha una durata di 4 settimane, salvo casi particolari. Eventuali modifiche della durata del programma saranno a discrezione del Trainer. Gli abbonamenti da 3 o 6 mesi hanno una scadenza temporale e decorrono dal giorno della prima seduta, per cui in caso di inadempienza al programma per cause non dipendenti dal Trainer non sono previsti rimborsi o proroghe dell'abbonamento.

Sito Web: www.antoniocieri.it

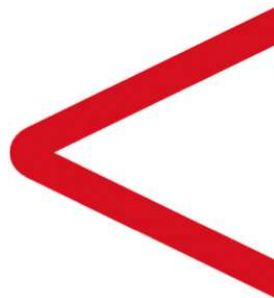
Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCmTTCDRPnB_Lri-t6yXXqKg

Instagram: <https://www.instagram.com/antonio.cieri/?hl=it>

Facebook: <https://www.facebook.com/antonio.cieri.pt>

Gruppo Facebook: <https://it-it.facebook.com/groups/596936667559364/>

AC Fitness Experience Studio: Corso Mazzini 336, Vasto, 66054, CH





ANTONIO CIERI

FITNESS EXPERIENCE
STUDIO



© Copyright | Antonio Cieri – Personal Trainer

Indirizzo: Corso Mazzini 336/E, Vasto (CH) | Sito web: www.antoniocieri.it

P. IVA: 02671820690 | Tutti i diritti riservati