



# SHAPE YOUR BODY



## OUR SERVICES

- MUSCLE TRAINING
- CARDIO EXERCISE
- PERSONAL TRAINER SERVICES



**JOIN NOW**



**Ciao**

**mi chiamo Gianluca e sono un Personal trainer e Mental coach.**

**Prima di tutto volevo ringraziarti per aver deciso di iniziare questo percorso insieme a me.**

- 1. Il primo passo è fissare una consulenza telefonica o tramite Google Meet per un'anamnesi personalizzata per definire**

### **GLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE**

**Questa fase ha una durata di circa settanta minuti.**

**Per prenotare questa sessione inviami un whatsapp al numero +39 3466041917 con scritto "RICHIESTA PRENOTAZIONE PTO" indicando l'ora in cui posso richiamarti.**

- 2. Una volta fissati gli obiettivi da raggiungere creerò una scheda di allenamento personalizzata che ti caricherò su una APP che ti aiuterà a svolgere gli esercizi, a monitorare i progressi e ad essere sempre in contatto con me.**

**Ad ogni cambio scheda (circa 4 settimane) rifaremo l'anamnesi per vedere come risponde il tuo corpo e quanto siamo vicini all'obiettivo.**

**Quindi non aspettare ancora e inviami il whatsapp al numero**

**+39 346 604 19 17**

**Non vedo l'ora di iniziare!!!**

