

CENTRO FITNESS BIASCA



AFFIDATI AI NOSTRI PERSONAL TRAINER
LA PRIMA LEZIONE È GRATUITA!
inquadra qui oppure contattaci rbbiasca@gmail.com



SALA PESI LIBERA
300 mq con macchinari
funzionali e di forza

PERSONAL TRAINING

Personalizzazione del programma in funzione di obiettivi e condizione fisica
Sessioni di allenamento individuali e mirate per ottenere risultati significativi in un tempo più breve.
Monitoraggio costante del lavoro attraverso valutazioni periodiche per adattare il programma di allenamento ai risultati raggiunti.
Varietà e Innovazione nei programmi di allenamento, evitando la monotonia e mantenendo l'interesse.

PERSONAL TRAINING A DOMICILIO

Veniamo noi da voi.
Lezioni da **45 minuti.**
Personale qualificato, fidato, discreto.



siamo
riconosciuti
dalle casse
malati



3 FIT (max 3 persone)

Personal training con massimo 3 persone,
allenamento personalizzato, **alta resa,**
costo dimezzato

PILATES REFORMER (SINGOLO O DUETTO)

Il reformer offre tutti i **benefici del Pilates** utilizzando un **lettino scorrevole** con all'estremità una serie di molle di diversa resistenza.
Il personal trainer può così impostare il livello di intensità dell'allenamento più adatto al singolo.



CORSI IN PICCOLI GRUPPI

(min 4 - max 12 persone)
Difesa Personale, Ginnastica Posturale, Kids Gym,
Small Group Functional, Cross Training, Pilates

PREPARAZIONE ATLETICA

Ginnastica artistica, golf, hockey, nuoto, pattinaggio artistico su ghiaccio, running, sci, tennis

NUTRIZIONE

Consulenza iniziale, piano alimentare su misura,
2 controlli





LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.30 ALE PILATES		08.30 ALE PILATES		08.30 NIC CROSS TRAINING <small>new</small>	
09.15 ALE SMALL GROUP	09.15 TEO SMALL GROUP	09.15 ALE SMALL GROUP	09.15 TEO POSTURALE	09.15 NIC PILATES	09.45 HARI SMALL GROUP
10.00 ALE 3 FIT	10.15 TEO POSTURALE	10.00 ALE 3 FIT		10.00 NIC 3 FIT <small>new</small>	10.45 HARI KIDS GYM <small>new</small>
12.15 ALE CROSS TRAINING <small>new</small>	12.15 TEO SMALL GROUP	12.15 ALE PILATES	12.15 TEO SMALL GROUP	12.15 NIC PILATES	
15.00 ALE PILATES					
16.15 NIC 3 FIT <small>new</small>	17.00 HARI KIDS GYM <small>new</small>	16.15 ALE 3 FIT <small>new</small>	17.00 HARI KIDS GYM <small>new</small>	16.15 NIC 3 FIT <small>new</small>	
17.00 NIC CROSS TRAINING <small>new</small>	17.45 TEO SMALL GROUP	17.45 ALE PILATES	17.45 TEO SMALL GROUP	17.00 NIC CROSS TRAINING <small>new</small>	
17.45 ALE PILATES <small>new</small>		18.30 ALE SMALL GROUP		17.45 NIC POSTURALE <small>new</small>	
18.30 NIC SMALL GROUP	19.30 TEO POSTURALE	20.00 NICOLA DIFESA PERSONALE			

new nuovo corso stagione 2024/2025

SMALL GROUP

Minigruppi di allenamento gestiti dal personal trainer, si utilizzano macchine cardio-vascolari, con lavori a corpo libero e attrezzi funzionali.

CROSS TRAINING

Allenamento ad alta intensità con utilizzo di sovraccarichi, manubri e attrezzi funzionali.

PILATES

Il metodo Pilates è un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.

POSTURALI

Lo scopo della ginnastica posturale è quello di insegnare ad assumere e a mantenere una postura corretta, mirando a togliere le algie del nostro corpo.

KIDS GYM

età 10 - 15anni

Allenamento a corpo libero per sviluppare la reattività, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione nel movimento.

DIFESA PERSONALE

età dai 16 anni

Selezione delle più efficaci tecniche marziali applicate col principio della sensibilità tattile. L'autodifesa come un sicuro e sereno stato mentale.

3 FIT

min 2 max 3 persone

Un allenamento svolto al massimo da 3 persone in contemporanea e gestito da un personal trainer. Alta resa, lavori più specifici e costo dimezzato.



FITNESS

SALA PESI o CORSI

SALA PESI + CORSI

ANNUALE

Standard CHF 690 CHF 990

Orario Bloccato
08.00 - 16.00 e Weekend CHF 530 CHF 740

1 ingresso o 1 corso fisso
alla settimana CHF 400

SEMESTRALE

Standard CHF 420 CHF 590

1 ingresso o 1 corso fisso
alla settimana CHF 250

TRIMESTRALE

Standard CHF 230 CHF 330

Studenti under 25 CHF 190 CHF 260

MENSILE

Standard CHF 90 CHF 140

Studenti under 25 CHF 75 CHF 100

Entrata singola (palestra e corsi) CHF 20

10 ingressi CHF 150

Cauzione sulla tessera CHF 10

SALA PESI - Programma d'allenamento compreso per tutta la durata dell'abbonamento

Cambio programma ogni 8-10 settimane

NUTRIZIONE & ALLENAMENTO

Programma nutrizione CHF 180

Programma allenamento CHF 130

Programma nutrizione + allenamento CHF 280

PERSONAL TRAINING | REFORMER

Allenamento individuale

10 sedute 60 min CHF 650
seduta singola 60 min CHF 75

10 sedute 45 min CHF 490
seduta singola 45 min CHF 60

10 sedute 30 min CHF 360
seduta singola 30 min CHF 45

In coppia (prezzo per persona)

10 sedute 60 min CHF 450
10 sedute 45 min CHF 350

A domicilio

10 sedute 45 min CHF 700
seduta singola 45 min CHF 90

Possibilità di pacchetti da

20 sedute + 1 omaggio

30 sedute + 2 omaggio

3 FIT

Abbonamento 2 mesi

1 volta a settimana CHF 250

2 volte a settimana CHF 480

Abbonamento 4 mesi

1 volta a settimana CHF 480

2 volte a settimana CHF 900

Abbonamento 6 mesi

1 volta a settimana CHF 700

2 volte a settimana CHF 1350

10 sedute 45 min CHF 350

5 sedute 45 min CHF 200

seduta singola 45 min CHF 45