

PERFECT SHAPE BASE

1° Livello

- Durata: 12 lezioni da completare in massimo 4 mesi
- Costo: 300 €
- Ogni lezione include 5 esercizi, adattabili alle esigenze del praticante
- Obiettivo: avvio della pratica, attenzione alla personalizzazione

2° Livello

- Accesso: entro 4 mesi dal termine del 1° livello
- Costo: 350 €
- Ogni lezione include 8 esercizi, graduabili in base ai risultati ottenuti
- Obiettivo: consolidamento e perfezionamento della tecnica

Nota comune ai 2 livelli:

Lezioni settimanali: 12 + 1 lezione di mantenimento personalizzata

*Analisi finale con l'istruttore per valutare i progressi e definire i prossimi obiettivi
Programma sempre personalizzato*

PERFECT SHAPE COMBINATO

- Accesso: solo dopo il completamento dei livelli 1 e 2 del programma Base
- Struttura: 1° livello e 2° livello, ognuno con 12 lezioni
- Ogni livello include la sua lezione di mantenimento
- Caratteristica principale: combinazione simultanea di esercizi per diverse aree del corpo

PERFECT SHAPE ADVANCE

Accesso al 1° livello: dopo aver completato il 2° livello del programma Base

Accesso al 2° livello: dopo aver completato il 2° livello del programma Combinato

Durata: 6 mesi per ciascun livello

Struttura del programma:

- Mesi 1 e 2: Intensive Program con lezioni settimanali
- Mese 3: lezione di mantenimento personalizzata, con cadenza quindicinale
- Mesi 4 e 5: Advance Program con lezioni settimanali
- Mese 6: seconda lezione di mantenimento personalizzata, con cadenza quindicinale

Obiettivo: migliorare la tecnica sportiva

PERFECT SHAPE DI REINTEGRAZIONE

- Due livelli, ognuno della durata di 4 mesi
- Ogni livello include 12 lezioni con 5 esercizi, abbinati a tecniche di respirazione
- Ogni esercizio è adattabile in base alle capacità e alle necessità del praticante
- Obiettivo: recupero graduale e

Come faccio a sapere qual è il corso adatto a me?

L'istruttore saprà valutare in base alle risposte e alle notizie riportate su questionario quale sia il programma adatto alle tue esigenze e insieme valuterete gli obiettivi e le possibili strade da intraprendere.

PERFECT SHAPE

 caterinagermani@gmail.com