

# Allenatidavero

PERSONAL TRAINING ▶

ATLETI JUNIORES ▶





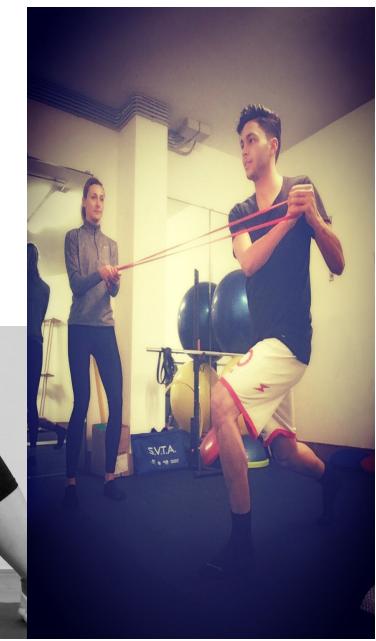




- Dott. ssa in Scienza e Tecnica dello Sport
- Personal Trainer Pro
- Vision Coach
- Preparatore Fisico Tennis
- Mat level 2 Pilates







# Il movimento è conquista

Accanto al mio amore per la cura del corpo, ho messo anni di studio, certificazioni, esperienze, sfide e sacrifici. Ed è giusto così. Perché il personal training e la preparazione fisica sono una grande responsabilità nei confronti di chi chiede la mia consulenza: trasformano il corpo. E la trasformazione non può essere improvvisata.

### Il movimento è bellezza

Ho messo a punto un sistema di esercizi che uniscono yoga, pilates e allenamento funzionale. Da ricalibrare e rinnovare a seconda dell'obiettivo e della persona. Gesti esatti, mirati, che ristrutturano gli schemi del fisico dal punto di vista cognitivo. Per ritrovare la bellezza di ritrovare noi stessi, nel tempo e nello spazio.

# Il movimento è conquista

Nel mio lavoro di preparazione fisica juniores, ho imparato che i bambini vivono attraverso il gioco ogni cosa, anche gli allenamenti più duri. E non c'è risultato che non possano conquistare, se hanno gli strumenti giusti. Questo è il modo con cui mi ricordo di affrontare ogni sfida ed è l'etica con cui mi relaziono ai miei Clienti. Servono fiducia, rispetto e la consapevolezza di intraprendere insieme un percorso con entusiasmo, autostima e arrivare alla certezza di superare i nostri limiti.

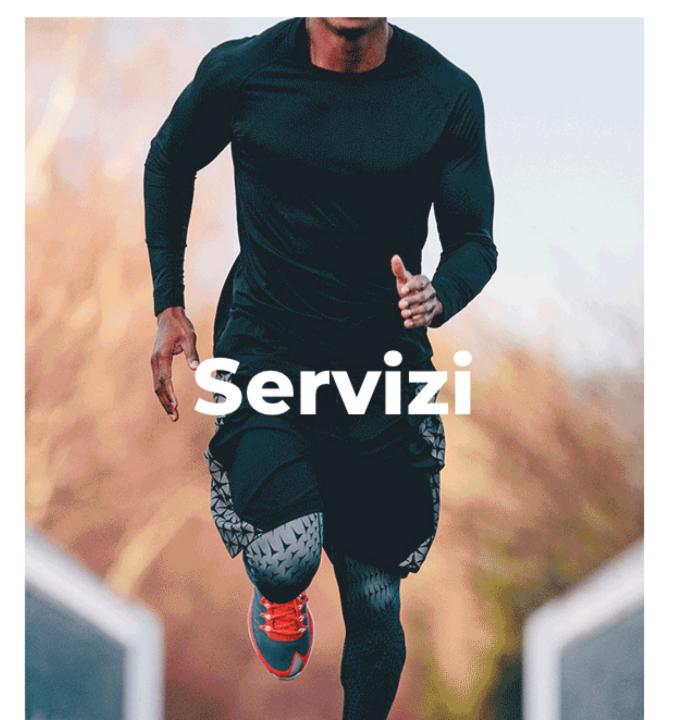
### Il movimento è trasformazione

A differenza dei bambini, spesso gli adulti si dimenticano del proprio corpo, perché tendono a perdere l'istinto e lo stupore della scoperta. Il mio compito è riportare in superficie le sensazioni positive, la motivazione e il miglioramento personale che il movimento porta. Senza mai dimenticare che l'equilibrio del corpo ha al centro il benessere della mente.



# I Percorsi

- 1.Prevenzione
- 2. Riabilitazione
- 3. Mantenimento e sviluppo della salute
- 4.Perdita di peso
- 5. Tonificazione muscolare
- 6. Miglioramento delle performance in ambito sportivo agonistico



01

### PERSONAL TRAINING

A partire da 60,00€

Allenamenti individuali mirati per raggiungere il tuo obiettivo con metodo e salute. In palestra, in piscina e a domicilio.

DETTAGLIO

02

## ONLINE TRAINING

A partire da 40,00€

Ovunque tu sia, allenati in tempo reale e in modo esclusivo con la tua personal trainer, via FaceTime e Skype.

DETTAGLIO

03

### WORKOUT PROGRAM

50,00€

Schede di allenamento studiate appositamente per le tue esigenze, il tuo corpo, i tuoi traguardi di benessere.

DETTAGLIO

Per info o prenotazioni

Dott.ssa Francesca Cheber
+3292010388

info@francescacheber.com www.francescacheber.com