

MATTEO BOVIENZO

VIA CAVOUR 104
20038 SEREGNO (mi)

STUDIO
VIA VOLTA 2
20031 CESANO
MADERNO(MI)

Tel: +39 3335381259
matteo.bovienzo@gmail.com
www.matteobovienzo.it

Per tutti coloro che vogliono **allenarsi con parametri personalizzati**, ottimizzando l'allenamento per migliorare le proprie prestazioni ed evitando carichi eccessivi o troppo blandi, è possibile usufruire del servizio di valutazione funzionale e preparazione atletica.

Il **pacchetto sport** prevede:

Test di soglia con prelievo di acido lattico per individuare la **soglia aerobica** e la **soglia anaerobica**.

Individuazione zone d'allenamento personalizzate.

Piano di allenamento per i 3 mesi successivi.

Sconto 50% per il test di soglia di controllo.

Il costo dell'intero pacchetto è di 120 euro (80 euro per gli iscritti alla società sportiva).

E' possibile effettuare anche il solo test di soglia al prezzo speciale di 50 euro (invece di 80 euro) con individuazione delle zone di allenamento personalizzate.

Per gruppi di 2 o più persone è previsto anche il servizio presso una struttura da voi indicati (centro fitness, palestra, casa) purchè disponga di tapis roulant.

Dott. Matteo Bovienzo
Laureato in Scienze Motorie

Preparatore atletico e Personal trainer