

# FITNESS SERVICES

Del DOTT. LORIS FORNAGIARI

Dottore in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

C.F.:FRNLR92E27A558T

PARTITA IVA: 03672181207

## LORIS "Vyking" FORNAGIARI

Dottore in Scienze delle Attività Motorie e Sportive presso l'Università Alma Mater Studiorum di Bologna,

Tecnico CSEN, Personal Trainer certificato CSEN, Servizio di Online Coaching, Preparazioni Bodybuilding, Allenamento Fitness, Allenamento per il Dimagrimento e la Ricomposizione Corporea, Allenamento in Età Geriatrica ed Età dello Sviluppo, Preparazioni Atletiche, Allenamento Sport di Squadra e Individuali, Coach Motivazionale.

### PREZZI E DETTAGLI PER I SERVIZI DI CONSULENZA ONLINE PER IL FITNESS

SERVIZI DI CONSULENZA PER IL FITNESS inclusa nelle formule di ONLINE COACHING	DURATA	PREZZO INTERO	PREZZO PROMO	SERVIZIO ALIMENTAZIONE EXTRA SOLO SU RICHIESTA
CONSULENZA ONLINE COACHING BASIC	1 MESE	100€	77€	Possibilità di richiedere una <b>alimentazione personalizzata</b> su richiesta. La <b>dieta individualizzata</b> sarà costruita e consegnata da un <b>Biologo della Nutrizione</b> al costo di <b>+ 69€ ad alimentazione</b> invece che 100€.
CONSULENZA ONLINE COACHING BRONZE	2 MESI	180€	139€	
<b>CONSULENZA ONLINE COACHING SILVER</b>	<b>3 MESI</b>	<b>250€</b>	<b>199€</b>	
CONSULENZA ONLINE COACHING GOLD	6 MESI	450€	399€	
CONSULENZA ONLINE COACHING PLATINUM	9 MESI	650€	599€	
CONSULENZA ONLINE COACHING DIAMOND	1 ANNO	850€	799€	

#### **DESCRIZIONE DEL SERVIZIO → Il Servizio di Online Coaching:**

- una **scheda di allenamento individualizzata** in base ai propri obiettivi, problemi articolari, ritmo lavorativo, stile di vita, passato sportivo, ecc. ogni mese (per i mesi scelti in base al pacchetto);
- un **consiglio di integrazione** specifico per il proprio obiettivo sinergico all'allenamento proposto ogni mese (per i mesi scelti in base al pacchetto). Ideale allegare foto in fase di anamnesi, anche senza volto, sui 4 lati: fronte, retro, dx e sx.
- **EXTRA SU RICHIESTA: DIETA personalizzata eseguita da un Biologo della Nutrizione, professionista formato in università per i bisogni nutrizionali con un occhio specifico per fitness e mondo sportivo, SERVIZIO EXTRA al costo di 69€ ad alimentazione personalizzata invece che 100€ (la cui durata normalmente copre le 8-10 settimane circa);**
- la **possibilità di chiarire dubbi, incertezze, modalità di esecuzione degli esercizi, significato dell'allenamento proposto e comunicare per tutto ciò che gravita attorno alla preparazione fisica, tramite il contatto su Whatsapp direttamente con me.** Attivo ogni giorno!!!;
- **valutazione del raggiungimento dei progressi** attraverso un feedback descrittivo eventualmente completato da foto per implementare, aumentare o correggere la strategia proposta ogni due settimane a partire dall'inizio del percorso.
- la **totale messa a disposizione del mio percorso di studi, di quello pratico e della mia esperienza come Personal Trainer** per farvi raggiungere i vostri obiettivi, traguardi, benessere, salute, forma fisica ed i vostri sogni!!!

CONSULENZA attraverso VIDEOCHIAMATA RAPIDA	30'	35€
CONSULENZA attraverso VIDEOCHIAMATA COMPLETA	60'	59€

#### **DESCRIZIONE DEL SERVIZIO → Il Servizio di Consulenza telematico con Videochiamata include:**

- una videochiamata con me, dove risponderò a tutte le vostre domande, di durata variabile a seconda dell'opzione scelta.

CONSULENZA attraverso TELEFONATA RAPIDA	30'	27€
CONSULENZA attraverso TELEFONATA COMPLETA	60'	49€

#### **DESCRIZIONE DEL SERVIZIO → Il Servizio di Consulenza telematico con Telefonata include:**

- una telefonata con me, in cui risponderò a tutte le vostre domande, di durata variabile a seconda dell'opzione scelta.

ALLENAMENTO CON LORIS "VYKING" FORNAGIARI	da concordare privatamente
SEMINARIO nella tua PALESTRA con Loris "Vyking" Fornagiari	da concordare privatamente

\*Promozione "SITO INTERNET": per usufruire dei prezzi promozionali contattami scrivendomi, oltre ai tuoi contatti, il codice "VYKINGCOACH" come conferma del rimando alla scontistica di questo listino.

CONTATTI: e-mail: [info@vykingonlinecoaching.it](mailto:info@vykingonlinecoaching.it)  
instagram: loris\_vyking\_fornagiari

cellulare/Whatsapp: 3897656367  
Facebook: Loris "Vyking" Fornagiari