

CORRERE È UNO STILE DI VITA

 **equiperun**

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Programma di allenamento personalizzato **da quattro settimane a un anno** per preparazioni atletiche ma anche per neofiti.



PER CHI É GIÀ ALLENATO

Dedicato a chi già pratica regolarmente questo sport e vuole curare solo la parte finale della preparazione in vista di una gara specifica.

PER CHI É IN PREPARAZIONE

Dedicato a chi vuole curare gli aspetti dell'allenamento a 360° e arrivare ad una specifica competizione al massimo della propria forma.

PER CHI É NEOFITA

Dedicato a chi si avvicina a questo sport per la prima volta e ha bisogno di una guida che lo accompagna evitando infortuni e spiacevoli errori.

PERIODO	PREZZO
1 MESE	30 €
2 MESI	60 €
3 MESI	85 €
4 MESI	110 €

PERIODO	PREZZO
5 MESI	135 €
6 MESI	160 €
7 MESI	185 €
8 MESI	210 €

PERIODO	PREZZO
9 MESI	235 €
10 MESI	260 €
11 MESI	280 €
12 MESI	300 €

Bonifico intestato a: Lorusso Giovanni
Banca CR Firenze
IBAN IT18 B061 6002 8171 0000 0000 533

320 3049052
gianni@equipe.run
www.equipe.run

