

# CORRERE È UNO STILE DI VITA

 equiperun

## LISTINO SERVIZI



### CHECK-UP ATLETICO

Valutazione posturale, tecnica di corsa (pianura, discesa e salita), test conconi e programma di allenamento personalizzato di 4 settimane.

**150 €**



### VALUTAZIONE DEL POTENZIALE

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| VALUTAZIONE POSTURALE    | <b>40 €</b> |
| TEST CONCONI             | <b>50 €</b> |
| TECNICA DI CORSA         | <b>50 €</b> |
| TEST DEL LATTATO EMATICO | <b>80 €</b> |

da  
**40 €**



### PERSONAL TRAINER

Un'ora di allenamento seguita da un professionista per una corsa corretta. Sia individuale che di gruppo.

da  
**50 €**  
all'ora



### PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

|                      |                       |                       |                       |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 mese: <b>30 €</b>  | 2 mesi: <b>60 €</b>   | 3 mesi: <b>85 €</b>   | 4 mesi: <b>110 €</b>  |
| 5 mesi: <b>135 €</b> | 6 mesi: <b>160 €</b>  | 7 mesi: <b>185 €</b>  | 8 mesi: <b>210 €</b>  |
| 9 mesi: <b>235 €</b> | 10 mesi: <b>260 €</b> | 11 mesi: <b>280 €</b> | 12 mesi: <b>300 €</b> |

da  
**30 €**  
al mese

Bonifico intestato a: Lorusso Giovanni  
Banca CR Firenze  
IBAN IT31 K030 6902 8931 0000 0000 533

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

