

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