

Ready for the next level?

Allenamento personalizzato per migliorare capacità fisiche e tecniche

Questo programma di coaching è pensato per chi vuole intraprendere un percorso di allenamento personale: che tu abbia un obiettivo preciso o voglia semplicemente migliorare le tue capacità fisiche e tecniche. Si parte da un'analisi del livello attuale per costruire insieme un programma su misura — forza, resistenza, potenza e recupero, ma anche tecnica: gestione del corpo, equilibrio e precisione nei movimenti.



COACH

Egon Bernasconi

Brevetto federale ASGM

**Posti limitati,
iscriviti subito!**

OBIETTIVI

- ✓ Raggiungere un obiettivo specifico
- ✓ Migliorare il livello di arrampicata
- ✓ Programma di allenamento individuale
- ✓ Tecnica e qualità del movimento
- ✓ Strutturare un allenamento efficace
- ✓ Aumentare forza, resistenza e Potenza

LIVELLO RICHIESTO

Da capocordata, ca. 6b

DURATA

Da novembre, 24 sessioni

DOVE

Splüia boulder, Caveragno

QUANDO

Mercoledì, 19:00–21:00

COSTO

CHF 400 (–10% con abbonamento)

ISCRIZIONI E MAGGIOR INFORMAZIONI

WWW.SPLUIA.CH

ISCRIZIONE COACHING

Iscrizioni

Per iscriverti, invia il modulo compilato a: info@spluia.ch

Termine di iscrizione:

Iscrizioni aperte fino al **16.10.2026**. In seguito verrà inviata la conferma definitiva dell'attivazione del corso e della data.

Contatti e info:

Numero di telefono +41 76 538 98 85, e-mail a info@spluia.ch

Partecipante:

Nome e Cognome:

Indirizzo completo:

Data di Nascita:

Medicamenti/osservazioni varie:

.....

Autorità parentale:

Nome e Cognome:

Indirizzo completo:

Numero di telefono: E-mail.....

Consento la pubblicazione di foto e video realizzati durante i corsi sul sito internet, i canali social e i documenti prodotti dalla Società:

- ☐ SI
- ☐ NO

Consento l'inserimento nel gruppo Whatsapp del corso per ricevere informazioni:

- ☐ SI
- ☐ NO

Modalità di pagamento:

Il pagamento si effettua all'inizio del corso in palestra, in contanti o tramite TWINT.

Abbigliamento, attrezzatura, etc.:

Si consigliano vestiti sportivi e comodi. Puoi portare le tue scarpette da arrampicata personali oppure utilizzare quelle messe a disposizione dalla palestra. Nel prezzo è incluso l'ingresso in palestra per tutta la durata della sessione.

Firmando il presente formulario si accettano le condizioni del corso proposto dalla palestra Splüia boulder e le sue CGC, inoltre si certifica che il partecipante dispone di una propria RC e assicurazione infortuni.

Firma partecipante:

Firma genitore (minori di 18 anni):