

NASCE IL NUOVO MODO DI TENERSI IN FORMA  
IN MODO SANO DI HIDRON

+ ORGANIZZAZIONE

- STRESS

+ RISULTATI

# HIDRON

c'è un mondo dentro

## NUOVO SERVIZIO

# PERSONAL TRAINER

... TI AIUTEREMO A SENTIRTI IN FORMA

## I 9 PASSI PER IL BENESSERE...

- II-II APPUNTAMENTO CON COACH
- II-II ASPIRATION MAP
- II-II PROGRAMMI PER GRUPPI
- II-II CONTROLLO DURANTE IL PERCORSO
- II-II ANAMNESI SPORTIVA E TEST INGRESSO
- II-II NUTRIZIONISTA ED ANALISI CORPOREA
- II-II ALLENAMENTO INDOOR E OUTDOOR
- II-II PERCORSI SPORTIVI PER GRUPPI
- II-II SERVIZIO SKIN CARE ABBINATO



POSSIBILITÀ DI UTILIZZARE TUTTE  
LE ZONE HIDRON INDIPENDENTEMENTE  
DALLA TIPOLOGIA DI ABBONAMENTO

PER INFORMAZIONI SCRIVI A  
[hidronpersonal@gmail.com](mailto:hidronpersonal@gmail.com)



### PERSONAL TRAINER

SINGOLO O FINO A 3  
PERSONE

UTILIZZANDO TUTTA  
LA STRUTTURA SIA  
INDOOR CHE OUTDOOR

SEDUTA SINGOLA  
40 EURO

10 SEDUTE 300 EURO

10 SEDUTE DI GRUPPO  
PER 2 PERSONE  
400 EURO



### PERCORSO WELLNESS

COMPRENDE LA PARTE  
ESTETICA

VISITA DAL  
NUTRIZIONISTA  
E PERSONAL TRAINER

RIVOLTO A CLIENTI  
INTERNI E ESTERNI

VERRANNO EFFETTUATI  
TEST FISICI DI INGRESSO  
VALUTAZIONE  
BODY CHECK  
E TEST ESTETICI



### COACH TRAINING

RIVOLTO AD AGONISTI  
SPORTIVI E SQUADRE

POSSIBILITÀ DI  
USARE TUTTE  
LE ZONE HIDRON

PROGRAMMI  
PERSONALIZZATI  
PREPARATI DAL TRAINER  
IN COLLABORAZIONE  
CON L'ALLENATORE  
DELLA SQUADRA  
CON VERIFICHE  
STABILITE DAL COACH

MINI GRUPPI DI  
MIN 6 PERSONE  
50 EURO MENSILI



### VALUTAZIONE PERSONALIZZATA

RIVOLTA A TUTTI  
GLI ABBONATI CHE  
VOGLIONO ESSERE  
SEGUITI IN MANIERA  
PIÙ SPECIFICA  
SENZA L'IMPEGNO  
DEL PERSONAL  
TRAINER FISSO

VALUTAZIONE  
OGNI 3/4 SETTIMANE  
CON TEST SPECIFICI  
E PROGRAMMI  
PERSONALIZZATI

SEDUTA SINGOLA  
25 EURO

[WWW.HIDRON.IT](http://WWW.HIDRON.IT)