



TERMINI SERVIZIO CONSULENZA CALIAESTHETICS

CHE COS'E' IL CALIAESTHETICS:

il caliaesthetics è un sistema integrato di lavoro che consiste nell'utilizzo di:

- Un'approccio flessibile all'alimentazione in funzione dell'allenamento prescritto;
- movimenti e schemi motori tipici del Calistenic, allo scopo di creare un certo stimolo allenante;
- tecniche di powerlifting per i grandi movimenti di base, dove si utilizzano i pesi liberi. È consigliato avere accesso almeno a dei bilancieri e ad avere un minimo di attrezzatura;
- un sistema modulare, adattabile a diversi livelli di abilità acquisita nel corpo libero, questo però significa che meno siete bravi nella calistenia e più avrete bisogno di movimenti scalati o di qualche manubrio\elastico.

COSA NON E' IL CALIAESTHETICS:

- Non è una prescrizione di una dieta;
- Non è una modalità ideata per migliorare in modo diretto l'apprendimento delle skills del Calistenic. Se da una parte il miglioramento è dovuto ad una riduzione del peso corporeo, dall'altra parte non si pretende di fornire un protocollo specifico per le abilità del calistenic. La mole di lavoro necessaria per la ricomposizione, difficilmente lascia spazio a grandi volumi di lavoro specifici per il lavoro a corpo libero e i suoi movimenti.

I due punti sopracitati, vanno considerati inscindibili, questo vuol dire che non sarà possibile prescrivere alcun tipo di consiglio alimentare, limitandosi a mantenere il proprio allenamento. È bene ricordare quindi che l'obiettivo è principalmente estetico e non prestazionale (se non in maniera indiretta e marginale).

CONSEGNA DIARIO + FOTO STATO DI FORMA

60 E. + 4% rivalsa contributo INPS

- Per poter stabilire se il sistema di lavoro è adatto alla persona, prima di iniziare a collaborare, verrà fornito il diario (Nel diario andranno segnate le misure richieste e la quantità di cibo sotto forma di macronutrienti tracciati attraverso applicazioni del cellulare tipo Myfitnesspal, Fatsecret) che la persona dovrà compilare quotidianamente.

CALIAESTHETICS

1^ VISITA: 3 ore,

220 E. + 4% rivalsa INPS

- Valutazione stato metabolico, impedenzometria e misurazioni, valutazione alcuni esercizi sotto carico;
- Valutazione mobilità articolare;
- Definizione degli obiettivi realistici. Le condizioni di partenza determineranno il tipo di percorso: che sia esso di ricomposizione o di costruzione.

- *Per effettuare la prenotazione si dovrà versare assieme alla consegna diario, un anticipo sulla prima visita di 100 E. + 4%, sommati alla consegna diario per un totale di 160 E. + 4%*

PREPARAZIONE 6 MESI

950 E. + 4% rivalsa contributo INPS

- Check: 8h di coaching tecnico nel semestre. Circa 2h ogni 6\8 settimane indicativamente; le prime due ore serviranno per impostare la programmazione e potranno avere luogo nelle seguenti modalità:
 - A. Dopo 10\15 giorni dalla prima valutazione; (opzione consigliata);
 - B. Insieme alla prima valutazione (opzione un po' difficoltosa a livello logistico per noi, ma in caso di elevata distanza, è ponderabile). In questo caso, la prima rata del semestre, andrà anticipata assieme al primo pagamento;
 - C. Dopo circa 4 settimane se le opzioni non sono praticabili.
- Le ore totali del semestre, sono frutto della nostra esperienza in questo ambito e quindi il servizio è impostato su una media ore statisticamente sufficiente per produrre il risultato prefissato; in caso di scarsa capacità di movimento da parte del richiedente, allora ci sarà la necessità di fare dei coaching aggiuntivi a nostra discrezione.
- Diario condiviso. Il diario deve essere compilato settimanalmente. Nel diario andranno segnate le misure richieste e la quantità di cibo, sotto forma di macronutrienti tracciati attraverso applicazioni del cellulare tipo Myfitnesspal, Fatsecret;
- Ogni due settimane, la persona seguita, ha la possibilità di mandare una mail di report, dove espone problematiche in allenamento, gestione diario, sensazioni; Mail che può essere posticipata o sostituita da un messaggio, nel momento in cui non ci siano particolari problemi o esigenze; le mail relative alla gestione del diario sono da mandare ad Angelo, mentre tutto quello che riguarda l'allenamento ad Alessandro.
- Su apposita richiesta, via mail, possono essere allegati video di esecuzione di esercizi, foto dello stato di forma;

CALIAESTHETICS

- La risposta può essere data, da parte del coach, con: note diario, mail, via messaggio vocale, messaggio chat o chiamata (30' circa) in base alla complessità della situazione;
- Schede allenamento e diario macro.

NOTE

È obbligatorio, per l'inizio del periodo di consulenza il certificato medico agonistico (sotto sforzo). Il materiale sarà consegnato solo in presenza di quest'ultimo.

È obbligatorio comunicare la presenza di eventuali patologie\infortuni muscolo scheletrici, presenti al momento della richiesta di collaborazione o antecedenti ad essa. Il committente si riserva la possibilità di rinunciare alla collaborazione in presenza di patologie fortemente limitanti, o di fissare un'anamnesi funzionale con il proprio fisioterapista di fiducia.

Quest'ultima valutazione permette l'aggiustamento del protocollo senza rischio di aggravare situazioni preesistenti o il presentarsi di recidive.

In caso di rinuncia alla prosecuzione del servizio da parte del contraente non è previsto rimborso.

Se il cliente interrompe il servizio per ferie, o altre impossibilità (tranne infortunio), il servizio non verrà prolungato

Essendo un servizio erogato sottoforma di pacchetto, una volta impegnatosi, il contraente dovrà obbligarsi in solido a saldare il totale anche in caso di abbandono

DATA

FIRMA
