



LIFECHANGER[®]

— JUST TRAINING —



Via Vincenzo Alberti 1, Chiasso (CH) 6830

info@lifechanger-jt.ch

Tel. +41 78 867 04 99

Whatsapp. +39 329 160 30 59

A large, vibrant red abstract graphic that resembles a stylized flame or a dynamic swoosh, curving upwards and to the right. It is positioned behind the text.

CHI SIAMO

Siamo un gruppo di specialisti

esperti in:



**SALUTE
PSICOFISICA**



**GESTIONE
DELLO STRESS**



**ALLENAMENTO
CONSAPEVOLE**

Creiamo **programmi personalizzati per manager e aziende**, comprensivi di allenamenti e alimentazione.



A large, stylized red swoosh graphic that curves from the top right towards the bottom left, framing the word 'LOCATION'.

LOCATION

Location

Via Vincenzo Alberti 1, Chiasso (CH) 6830

300 METRI QUADRATI DI SPAZIO ATTIVO

PAVIMENTAZIONE TECNICA

3 STUDI PROFESSIONALI ASSOCIATI

COMODO PARCHEGGIO



A large, stylized red swoosh graphic that curves from the top left towards the bottom right, partially overlapping the text.

ASSESSMENT

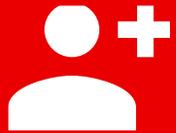
Assessment

Il nostro approccio risiede nel perchè, ossia nel motivo per cui ognuno protende verso i propri obiettivi. Per permettere la loro realizzazione è indispensabile riconoscere, identificare e valutare il proprio status di partenza attraverso:



Opzioni

Le nostre proposte prevedono **quattro** tipi di opzioni:



ONE TO ONE

Allenamento individualizzato affiancato da un coach personale. Durata seduta 60 minuti.



MOVEMENT GROUPS

Allenamento personalizzato in piccoli gruppi da massimo 5 persone. Durata seduta 90 minuti.



ONE TO TWO

Allenamento di coppia con un movement coach. Durata seduta 90 minuti.



HOME TRAINING

Allenamento one to one o di coppia direttamente a casa nel raggio di 10/15 km. Durata seduta 60 minuti.



PROPOSTE per AZIENDE

Negli anni abbiamo sviluppato un
metodo di allenamento specifico
volto a migliorare la salute delle
persone.

Lavorare sentendosi bene aumenta
la fiducia in sé stessi e la
produttività aziendale.



Sedute One to One

Per i dipendenti creiamo **un piano di allenamento specifico** volto a migliorare il benessere psico-fisico della persona.

1

VALUTAZIONE INIZIALE

anamnesi + valutazione stato di ossigenazione e stress endogeno, test relativi alla mobilità distale e alla stabilità prossimale, funzionalità diaframmatica, biomeccanica del pattern di accelerazione e frenata

2

ANAMNESI FISIO - TERAPICA

valutazione fisioterapica iniziale.

3

CHECK ALIMENTARE

1° valutazione impedenziometrica.

4

10 SEDUTE PERSONAL TRAINING

volte ad ottimizzare lo stato di ossigenazione, lo stress endogeno, i deficit nella performance di gara attraverso un attento lavoro di riequilibrio dello stretto toracico e della mobilità dorsale oltre che un'ottimizzazione della reattività al volante

5

RE-TEST

Movement Group

All'interno dello small group sono presenti massimo 5 persone ognuna con **un piano di allenamento specifico** .
Durata annuale

1

VALUTAZIONE INIZIALE

anamnesi + test

2

ANAMNESI FISIO - TERAPICA

valutazione fisioterapia
iniziale.

3

CHECK ALIMENTARE

1° valutazione
impedenziometrica
ad inizio percorso

4

4 SETTIMANE di allenamento personalizzato in PICCOLI GRUPPI

per 2 minigruppi
alla settimana

5

RE-TEST



LIFECHANGER[®]

— **JUST TRAINING** —