

Walking & Tone : Attività completa per Corpo e Mente

Walking & Tone è un corso innovativo che combina attività di potenziamento, ginnastica funzionale e camminata sportiva. Ideale per perdere peso e tonificare i muscoli, questo allenamento all'aperto offre benefici completi.



Un allenamento su misura di circa 90 minuti

RISCALDAMENTO

Prepara il tuo corpo all'allenamento con esercizi mirati di riscaldamento muscolare.

TONIFICAZIONE

Rinforza e tonifica i muscoli con esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi.

CAMMINATA

Sfrutta i benefici della camminata sportiva per bruciare calorie e migliorare l'apparato cardiovascolare.

RILASSAMENTO

Concludi la sessione con esercizi di stretching e rilassamento per recuperare al meglio.

Struttura delle lezioni



Benefici per Corpo e Mente

FISICO

- Perdita di peso
- Tonificazione muscolare
- Rinforzo articolazioni
- Miglioramento cardiovascolare
- Rafforzamento immunitario

MENTALE

- Riduzione dello stress
- Miglioramento dell'umore
- Aumento dell'autostima
- Miglioramento qualità del sonno
- Prevenzione del declino cognitivo

Equipaggiamento Consigliato



ABBIGLIAMENTO

- Abbigliamento comodo e adatto alla stagione
- Scarpe adatte alla camminata sportiva (cat. A3 o inferiori)
- Marsupio per effetti personali
- Bottiglietta d'acqua



ATTREZZI

- Banda elastica tipo pilates di media resistenza
- Pesetti da 1 o 2 kg
- Asciugamano da terra
- Kway e berretto con visiera (in caso di pioggia)



ACCESSORI OPZIONALI

- Orologio fitness o cardiofrequenzimetro

Monitoraggio dei progressi

CARDIOFREQUENZIMETRO

Consente di tenere traccia dei battiti cardiaci e delle calorie bruciate.

ACTIVITY TRACKER

Registra passi, distanza percorsa e calorie consumate durante l'allenamento.

MISURAZIONI

Tieni nota delle misure corporee per valutare i progressi nella perdita di peso.

Regolamento

1. Le **lezioni** sono riservate agli adulti.
2. **Non** sono ammessi animali domestici.
3. Riscaldamento e stretching sono momenti fondamentali per la prestazione sportiva; **è necessario essere partecipativi e puntuali.**
4. Il **recupero delle lezioni** perse o annullate dall'istruttore può avvenire **entro la fine della stagione sportiva**, a condizione di avere un abbonamento trimestrale attivo.
5. Le **lezioni di recupero** devono svolgersi **in giorni diversi da quelli dell'abbonamento regolare** e previa verifica della disponibilità di posti liberi.
6. Durante la stagione sportiva **saranno organizzate settimane dedicate esclusivamente ai recuperi.**
7. Una volta **confermata la presenza alla lezione di recupero**, la lezione sarà considerata fruita.
8. **Non è possibile effettuare il recupero delle lezioni senza un abbonamento attivo.**
9. Il **recupero delle lezioni** può avvenire indistintamente **nei centri di Monza o Paderno Dugnano.**

Abbonamenti

Iscrizione annuale (settembre/luglio)

ABBONAMENTO TRIMESTRALE

- Settembre/Dicembre
- Gennaio/Marzo
- Aprile/Luglio

monosettimanale bisettimanale

bisettimanale mix

(1 lezione Walking & Tone e 1 lezione Fitwalking)

TESSERA OPEN 10 INGRESSI

LEZIONE PRIVATA

Certificato medico in corso di validità per attività sportiva di tipo non agonistico obbligatorio da inviare tramite Whatsapp PRIMA della lezione di prova gratuita.

Pagamenti

La quota abbonamento dovrà essere corrisposta secondo le seguenti modalità:

- Contanti o Pagobancomat a lezione entro la scadenza indicata dall'istruttore
 - Bonifico bancario con valuta entro e non oltre la scadenza indicata dall'istruttore su C/C Intesa San Paolo intestato a LAURA CAPUTO – IBAN IT26S0306933082100000009217
Si prega di inviare ricevuta di avvenuto pagamento via whatsapp al numero 3662721537
- Satispay al numero +39 3662721537
- PayPal

La mancata corresponsione di quanto dovuto entro i termini indicati dall'istruttore comporta l'immediata esclusione al corso senza alcun preavviso.

Calendario 2024/2025

Lezioni di prova e gratuite

Dal 9 al 14 settembre 2024

Inizio corsi

Lunedì 16 settembre 2024

Fine corsi

Sabato 28 giugno 2025

PADERNO DUGNANO

c/o Parco Lago Nord e Parco Toti

Mercoledì 18.30

Sabato 9.00

Sabato 10.30

Le lezioni saranno sospese durante i seguenti periodi e le seguenti festività:

- Dal 1 al 3 novembre 2024

- Dal 16 dicembre 2024 al 6 gennaio 2025

- Dal 21 al 27 aprile 2025

- 1 maggio 2025

- 2 giugno 2025

MONZA

c/o Parco di Monza e ciclabile Villorresi

Lunedì 9.30

Lunedì 18.15

Giovedì 9.00

Venerdì 18.30 (solo camminata 90 minuti)



LAURA CAPUTO

TRAININGYOU

LAURA CAPUTO

Istruttore Wellness Walking

Istruttore Fitwalking - metodo Da Milano

Personal Trainer Fitness

Istruttore Ginnastica Posturale® - Metodo Scientifico

LAURACAPUTO.IT / +39 334 7306780 / info@lauracaputo.it

