

Consulenze Fitness

Il protocollo di "attivazione" delle consulenze fitness è composto da 3 fasi.

FASE1 - Compenso.

Il versamento corrispondente al compenso del servizio richiesto va effettuato sulla carta POSTEPAY numero xxxx xxxx xxxx xxxx (il codice richiederlo per e-mail) intestata a Francesco Currò. Chiederanno anche il mio CF che è CRR FNC 66B 23F 158M .

Il versamento può essere eseguito alle POSTE oppure in qualunque ricevitoria o bar o tabacchino abilitato; in pratica dove si giocano le schedine o l'enalotto o il superenalotto.

Dopo aver effettuato il versamento, occorre mandare una e-mail a (x_shadow@hotmail.com oppure a fcirro3000@yahoo.it oppure a fcirro3000@libero.it) con nome e cognome, orario del versamento, quota versata e tipo di consulenza richiesta, in modo da poter controllare che tutto è a posto. Ovviamente potete anche allegare la foto della ricevuta.

[visto che è una domanda frequente, lo preciso: non sono previste forme di pagamento tramite bonifico, paypal, ecc.]

FASE 2 - Anamnesi ed Informazioni

Una volta verificato (praticamente in tempo reale) il versamento, la consulenza sarà considerata attivata e verrà spedito alla vostra e-mail un foglio di anamnesi che dovrà essere compilato e rispedito; inoltre - anzi, è meglio - possono anche essere mandate delle foto (così posso valutare direttamente la simmetria e gli eventuali punti a cui dedicare maggiore attenzione) ed eventualmente delle schede di allenamento svolte in passato, con i relativi commenti (se funzionava o meno, ecc.).

Dopo questo "primo approccio", nel caso in cui siano rimaste delle "lacune" nel quadro della situazione generale di anamnesi, verrà mandata un'e-mail con ulteriori (e più specifiche) domande o eventualmente delle schede-test.

FASE 3 - Consegna del programma ed eventuali delucidazioni e modifiche

Una volta "messi a fuoco" adeguatamente gli obiettivi e le caratteristiche dell'atleta, provvederò al più presto (entro una settimana) a mandare il programma di allenamento. In seguito – per eventuali delucidazioni - potrete contattarmi per e-mail (a x_shadow@hotmail.com oppure a fcirro3000@yahoo.it oppure a fcirro3000@libero.it – NB: su Facebook invece NON dovete assolutamente contattarmi) per eventuali delucidazioni.