

# REGOLAMENTO

## ALLENAMENTI ALL'APERTO 2026

**1.** LUN - MER - VEN ORE 19:00-20:00;

**2.** QUOTA MENSILE -bonifico 5 giorni prima di inizio mese-

**80 EURO PER 12 ALLENAMENTI**

(3 A SETTIMANA- DECIDI TU QUANTI FARNE);

*(N.B. minimo partecipanti 10 - massimo 16; se non si raggiungono le 10 persone, i partecipanti possono scegliere se far partire ugualmente il corso addebitandosi il costo delle persone mancanti);*

**3.** ALLENAMENTI DIVERSI OGNI GIORNO:

LUN CORSA - MER CORPO LIBERO - VEN ATTREZZI

(ogni tanto questo ordine si mescola per fare anche in altri giorni la corsa)  
-palla medica - clave - trx - kettlebell - manubri - corda navale-

**4.** IN CASO DI MALTEMPO SI LAVORA IN STUDIO;

**5.** INGRESSI SINGOLI 15 EURO;

**6.** “certificato medico sportivo non agonistico” **obbligatorio**,

**7.** PAGAMENTO IN ANTICIPO CON BONIFICO, CONTANTI, POS  
*(il mensile non è rimborsabile e non trasferibile ad altro mese, si può trasferire ad altra persona per mancata partecipazione).*

**FB Personal Trainer Outdoor Trieste**

**IG ptoutdoor\_trieste**

**<https://www.ptoutdoor-trieste.it/>**