



SCHENA OMAR

PERSONAL COACH

CONTATTO

TELEFONO: +41 76 371 62 80

SITO WEB:

www.omarschena.ch

www.schenafactory.ch

INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA:

team.schena@gmail.com

schenafactory@gmail.com

INSTAGRAM:

[omarschena](https://www.instagram.com/omarschena)

[teamschena](https://www.instagram.com/teamschena)

[schenatraining](https://www.instagram.com/schenatraining)

[schenafactory](https://www.instagram.com/schenafactory)

Grazie ai miei dieci anni e più di esperienza, sono in grado di individuare le necessità specifiche di ciascun cliente, realizzando programmi personalizzati, ottimizzati e orientati al raggiungimento dei risultati. L'esperienza sul campo mi ha permesso di acquisire ulteriori competenze e arricchire il mio bagaglio professionale, incrementando l'abilità di pianificare e gestire nel migliore dei modi il tutto, per il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Quello che fa la differenza è sicuramente l'approccio con il cliente. Infatti il mio servizio propone un contatto costante, in modo di poter risolvere eventuali problematiche in poco tempo, e di far sentire parte del progetto il cliente. Le persone devono essere sostenute, non abbandonate.

Finora più di 300 persone si sono affidate a me, ognuno assolutamente con caratteristiche e obiettivi diversi dall'altro. Da chi vuole imparare e seguire una corretta alimentazione, a chi vuole apprendere un metodo ottimale di allenamento per raggiungere un obiettivo specifico, fino a chi vuole solamente capire come meglio dividere i gruppi muscolari durante gli allenamenti. Chi vuole semplicemente mettersi un po' in forma e chi invece cerca un aiuto serio, urgente, perché vuole davvero stravolgere la propria vita e riprendere in mano il proprio fisico.

Sono proprietario di una palestra, la Schena Factory Gym, dove ci sono altre 250 persone iscritte; La palestra è concepita con l'intento di seguire passo a passo le persone, monitorando e aggiornando i programmi. Ci teniamo a sottolineare che è stata creata con un concetto speciale; con lo scopo di creare un ambiente positivo dove riuscire a concretizzare tutti i cambiamenti fisici che i nostri clienti sognano. Vogliamo trasmettere la passione per l'allenamento, con un forte arricchimento personale per tutti gli ospiti e senza mai "abbandonare" nessuno a sé stesso.

Credere profondamente nei propri mezzi, continuare a lavorare sodo ogni giorno; perché non esistono scuse in questo ambito e se si lavora bene i risultati arrivano.

Imparare a "sentire il proprio corpo" è l'unica cosa sulla quale lavorare. Bisogna agire con intelligenza, non spinti da futili motivazioni come ad esempio la voglia di apparire. Sono a disposizione per chiunque, anche solo per un consiglio o per scambiare due chiacchiere.

Ti aspetto nel team.

Schena Omar

Se puoi sognarlo, puoi farlo. — W. Disney

FORMULARIO SALUTE:

NOME E COGNOME

INDIRIZZO E CAP

EMAIL

TELEFONO

DATA DI NASCITA

ALTEZZA

PESO

FOTO ATTUALI:

(Allegare all'email foto frontale, laterale e posteriore) Nessun filtro, nessun selfie e nessuna foto allo specchio.

PACCHETTO SCELTO

ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE ATTUALE

PROFESSIONE

DESCRIVI LA TUA GIORNATA TIPO (Lavoro, allenamento, attività, ecc.)

ALIMENTAZIONE ATTUALE

INTEGRAZIONE ATTUALE

EVENTUALI ALLERGIE:

EVENTUALI MEDICAMENTI ALLERGIE

PROBLEMI FISICI

EVENTUALI PRESCRIZIONI MEDICHE

ALLENAMENTO ATTUALE / COME SUDDIVISO

INFORTUNI SIGNIFICATIVI

IL TUO OBIETTIVO A LUNGO TERMINE

IL TUO OBIETTIVO A BREVE TERMINE

DATA ULTIMO ESAME DEL SANGUE

(Se non è nelle ultime 8 settimane è da rifare)

DATA ULTIMO CARDIOGRAMMA

QUANTI GIORNI A SETTIMANA VUOI ALLENARTI

EVENTUALI TERAPIE MEDICHE O ASSUNZIONI MEDICINALI

EVENTUALI PROBELMI ALLE VIE RESPIRATORIE

EVENTUALI RISCHI CARDIOVASCOLARI

EVENTUALI PROBLEMI ALL'APPARATO LOCOMOTORE

PUÒ ALLENARSI SENZA CORRERE ALCUN RISCHIO?

Nota:

Affinché un allenamento adeguato e sicuro sia garantito, il/la cliente si impegna a informare immediatamente il club di ogni cambiamento che dovesse intervenire nel suo stato di salute e/o nelle sue terapie e/o nell'assunzione di medicinali nel rispetto alle informazioni fornite in questo questionario.

Luogo e data: _____

Firma del cliente: _____