



## SCHENA OMAR

### PERSONAL COACH

#### CONTATTO

TELEFONO: +41 76 371 62 80

SITO WEB:

[www.omarschena.ch](http://www.omarschena.ch)

[www.schenafactory.ch](http://www.schenafactory.ch)

INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA:

[team.schena@gmail.com](mailto:team.schena@gmail.com)

[schenafactory@gmail.com](mailto: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*

## Pacchetti Coaching:

### **Programmi Standard non personalizzati:**

- Programma per chi non ha mai effettuato nessuna attività fisica / 80. -
  - Programma per chi si allena a corpo libero / 80. -
  - Programma per chi si allena esclusivamente con le Kettlebell / 80. -
  - Programma per chi si allena in palestra e vuole aumentare la forza / 80. -
  - Programma per chi si allena in palestra e vuole aumentare la massa / 80.-
  - Programma per chi si allena in palestra e vuole perdere grasso / 80. -
- 

### **Programmi Coaching personalizzato:**

#### **Coaching - 12 Week**

- Pacchetto *Bronzo* / 1 Check al mese / 400. -
- Pacchetto *Argento* / 2 Check al mese / 500. -
- Pacchetto *Oro* / 3 Check al mese / 600. -
- Pacchetto *Platino* / 4 Check al mese / 700. -

#### **Coaching - 24 Week**

- Pacchetto *Bronzo* / 1 Check al mese / 600. -
- Pacchetto *Argento* / 2 Check al mese / 700. -
- Pacchetto *Oro* / 3 Check al mese / 800. -
- Pacchetto *Platino* / 4 Check al mese / 900. -

#### **Coaching - 48 Week**

- Pacchetto *Bronzo* / 1 Check al mese / 1'100. -
- Pacchetto *Argento* / 2 Check al mese / 1'200. -
- Pacchetto *Oro* / 3 Check al mese / 1'300. -
- Pacchetto *Platino* / 4 Check al mese / 1'400. -

#### **Procedura e dettagli Coaching personalizzato:**

1. Acquisto pacchetto scelto
  2. Formulare e stato di salute (Esami dal sangue)
  3. Primo colloquio di persona
  4. Test fisico alla Schena Factory Gym
  5. Programmazione personalizzata
  6. Spiegazione ad ogni nuovo programma
  7. Modifiche del programma in qualsiasi momento necessario
  8. Tutti i check sono da inoltrare di domenica
  9. Sempre in contatto Email, WhatsApp ed eventuali videocchiamate
- 

#### **STIProgram (Schena Training Information Program) - 16 Week**

- Pacchetto STIProgram / 2 Check al mese / 700. -

(Programma di 16 settimane: Comprende 4 tipologie d'allenamento e 4 tipologie di alimentazioni in una griglia mensile. In questo modo ogni 4 settimane il corpo riceve stimoli diversi e non crea periodi di stallo, tutto questo ovviamente verrà monitorato). Impariamo a conoscere il nostro corpo e il suo limite.

1. Acquisto pacchetto scelto
  2. Formulare e stato di salute (Esami del sangue)
  3. Primo colloquio di persona
  4. Test fisico alla Schena Factory Gym
  5. Preparazione programma per 16 settimane (Comprende 4 alimentazioni e 4 tipologie d'allenamento).
  6. Stimoli diversi ogni settimana
  7. Full immersion di una settimana allenato da me in base alla scheda ricevuta.
  8. Check prestabiliti di domenica
  9. Sempre in contatto Email, WhatsApp ed eventuali videocchiamate
  10. Un allenamento al mese assieme (Date stabilite all'inizio).
-

---

**Personal Privati:**

- Pacchetto *Bronzo* / 10 Personal privati / 400. -
- Pacchetto *Argento* / 20 Personal privati / 750. -
- Pacchetto *Oro* / 30 Personal privati / 1'050. -
- Pacchetto *Platino* / 40 Personal privati / 1'200. -

**Procedura e dettagli Coaching personalizzato:**

1. Valutazione forma fisica attuale
2. Definizione degli obiettivi
3. Pianificazione programma di allenamento
4. Svolgimento delle sedute di allenamento
5. Analisi dei risultati ogni mese
6. Non bisogna per forza essere abbonati presso la mia palestra per comprare il pacchetto personal privati.
7. Eventuali ritardi comunicati con meno preavviso di 24h non annullano la seduta.

---

**Coaching Workout (Solo programmi d'allenamento) - 12 Week**

- Pacchetto *Coaching Workout* / Cambio allenamento ogni 4 Week / 350.-

**Coaching Diet (Solo piano alimentare)**

- Pacchetto *Coaching Diet* / Cambio dieta ogni 4 week / 350. -

1. Valutazione forma fisica attuale
2. Definizione degli obiettivi
3. Pianificazione programma
4. Analisi dei risultati ogni mese

---

**Osservazioni:**

- A. È un servizio di consulenza, con la finalità di personalizzare il lavoro e seguire nel migliore dei modi il cliente.
  - B. Il Coaching funziona, ma occorre che la persona che usufruisce di tale servizio si attenga attentamente alle direttive del Trainer. Sarà infatti compito del Trainer impostare gli allenamenti, i consigli alimentari nel modo migliore per far fronte alle richieste del cliente in funzione delle sue caratteristiche.
  - C. Il rapporto Trainer-Cliente in questo tipo di servizio è fondamentale. I risultati arriveranno soltanto se tutto verrà fatto alla perfezione.
  - D. Tutte le indicazioni del Coaching e cosa comprende lo trovate sotto ogni pacchetto.
  - E. Per iniziare il percorso serviranno analisi del sangue del cliente, per capire lo stato di salute attuale. Accettate analisi solo se effettuate nelle ultime 8 settimane.
  - F. Programmi standard non personalizzati: Ci sarà l'opportunità di acquistare programma standard in base alle sue esigenze, ma non personalizzati. Questo servizio costa decisamente meno della consulenza personalizzata, e offre comunque al cliente un percorso da seguire che permetterà nel tempo di ottenere degli ottimi risultati.
  - G. Tutte le schede verranno viste dal vivo alla Schena Factory Gym (Tranne quelle non personalizzate).
  - H. L'allenamento è una scienza, va programmata in base all'esigenza e soggettività del cliente. Modulando fatto d'intensità, volume, serie, ripetizioni, recupero, ecc. con adattamenti costanti e progressivi degli allenamenti.
  - I. La considerazione che ogni cliente è diverso nel suo genere è uno dei principi più importanti ai quali un Trainer deve fare riferimento per stilare programmi di allenamento personalizzati, che ti diano risultati in breve tempo, ti aiutino a raggiungere la forma ottimale e uno stato di benessere globale.
  - J. Tutti i check devono essere spediti sempre con le stesse luci e nello stesso luogo. Non sono accettati selfie.
  - K. Il peso corporeo deve essere effettuato alla mattina a stomaco vuoto il giorno del check.
-

---

**Informazioni sul pagamento:**

1. Effettuare il pagamento **totale** del pacchetto scelto
2. Nella descrizione del pagamento inserire il nome del pacchetto scelto con i propri dati.
3. Inviare il presente contratto all'email [team.schena@gmail.com](mailto:team.schena@gmail.com) con scritti i vostri dati personali. Mi raccomando mettete una X sul pacchetto scelto.
4. Una volta arrivato il pagamento verrai contattato e procederemo con il tutto. (È possibile inoltrare la copia del pagamento all'email [team.schena@gmail.com](mailto:team.schena@gmail.com) Per velocizzare il processo)
5. Appuntamento stabilito alla Schena Factory Gym per ulteriori test e dati d'inizio collaborazione.
6. Preparazione programmi e partenza verso l'obiettivo.
7. Nessun rimborso verrà effettuato dopo aver ricevuto il pagamento. Nessun rimborso verrà effettuato su eventuali ripensamenti dopo il pagamento. È la responsabilità del cliente eseguire il programma al 100% e di effettuare il check alla data stabilita. In nessun caso verrà effettuato un rimborso perché il cliente ha deciso di non seguire il programma e fermarsi.
8. I programmi non possono essere messi "in pausa" e poi ripresi in un altro periodo. La tempistica viene calcolata dall'invio del primo programma.

---

**Coordinate bancarie per il vostro pagamento:**

Omar Schena  
6703 - Osogna

Banca UBS  
CH56 0023 4234 1013 3640 Y

---

**NOTA:**

Omar Schena non è un medico o un nutrizionista laureato. Il contenuto di questo documento non dovrebbe essere preso come consiglio medico. Non ha lo scopo di diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcun problema di salute, nemmeno sostituire il parere di un medico. Tutti i consigli sono ipotetici e solo a scopo di intrattenimento. Consulta sempre il tuo medico o professionista sanitario qualificato per qualsiasi questione relativa alla tua salute. Tutti i documenti inclusi e ricevuti da Omar Schena non possono essere copiati, venduti o inoltrati a terzi.

**Disposizioni finali:**

Con la sottoscrizione il cliente conferma di aver ricevuto e letto il presente contratto e il regolamento per ogni pacchetto menzionato, e di essere d'accordo con le condizioni contrattuali.

Omar Schena  
Team Schena  
Schena Factory Gym

Firma cliente