



HABILITA
SPORT MEDICINE

**Performance
& Longevity**

**IL TUO
PERCORSO
DI ALLENAMENTO
SU MISURA**

**SCOPRI IL PROGRAMMA
PIÙ ADATTO A TE**



HABILITA SPORT MEDICINE

BERGAMO Viale Giulio Cesare, 18 - Ingresso da Piazzale Goisis
24124 - (c/o Stadio di Bergamo)

habilitasportmedicine.it

Habilita Performance & Longevity

Percorsi di allenamento in piccoli gruppi, da 3 a 5 persone, guidati da trainer qualificati e costruiti sulle tue esigenze e i tuoi obiettivi.

SCEGLI IL PROGRAMMA PIÙ ADATTO A TE:



HABILITA LONGEVITY

È un percorso rivolto a chi vuole **preservare e allenare nel tempo forza, equilibrio, mobilità, potenza e capacità aerobica**.

Non è un programma definito semplicemente dall'età, ma un percorso di allenamento orientato al mantenimento delle capacità fisiche che contribuiscono a sostenere **autonomia, sicurezza nel movimento e qualità della vita attiva**.



HABILITA ACTIVE LIFE

Pensato per adulti che vogliono **diventare più forti, muoversi meglio e migliorare la propria condizione fisica generale**, con benefici trasferibili alla vita quotidiana e allo sport amatoriale.

Il programma è organizzato in **due sedute complementari**: una dedicata principalmente allo sviluppo di **forza e potenza**, l'altra orientata a **movimento, mobilità e capacità cardiovascolare**.



HABILITA PERFORMANCE

Dedicato a chi pratica sport e vuole **integrare l'allenamento specifico della propria disciplina** con un lavoro strutturato di preparazione fisica.

Puoi scegliere tra:

- **Sci**
- **Tennis e Padel**
- **Bici**
- **Corsa**

Dir. Sanitario: Dr. Umberto Bonassi

INFO E PRENOTAZIONI

T 035 4815970

W 335 5839837 WhatsApp (solo messaggistica)

M infosportmedicine@habilita.it

SCOPRI QUI
tutto il programma

