

ENTRENAMENT PERSONAL



SERVEIS D'ENTRENAMENT PERSONAL

1. Estiraments assistits

- Sessió individual on l'entrenador realitza estiraments actius i passius al client.
- Millora de flexibilitat, mobilitat i benestar general.
- Ideal per a prevenció de lesions i reducció de tensions musculars.

2. Pilates (Mat o amb material)

- Treball de control postural, respiració i activació del core.
- Molt indicat per a problemes d'esquena o per millorar la tonificació suau i funcional.
- Es pot ampliar a Hipopressius i treball de sòl pelvià (*servei en desenvolupament*).

3. Entrenament personal / duo

- Entrenaments 100% adaptats a l'objectiu i condició de cada persona.
- Opció individual o en format duo.
- Es pot enfocar a millora de rendiment, salut, readaptació, etc.

4. Pla d'entrenament personalitzat

- Planificació mensual amb seguiment i adaptació dels entrenaments.
- Recomanat per a esportistes o persones amb objectius específics.

5. Assessorament nutricional

- Primera visita + seguiment.
- Enfocat a millora d'hàbits, rendiment esportiu i objectius específics (pèrdua de pes, guany muscular, etc.).

TARIFES:

ENTRENAMENT PERSONAL (Pilates, estiraments assistits, entrenaments)	30 minuts	45 minuts	60 minuts
1 sessió	37 €	52 €	63 €
Bono 5 sessions	147 €	237 €	283 €
Bono 10 sessions	263 €	421 €	505 €

ENTRENAMENT DUO (Preu per persona)	45 minuts	60 minuts
1 sessió	37 €	41 €
Bono 5 sessions	153 €	175 €
Bono 10 sessions	263 €	316 €

NUTRICIÓ		PLANS TRIMESTRALS	
Primera visita	69 €	Pla d'entrenament trimestral	264 €
Seguiment	51 €	Full Pla (Entrenament+nutrició+seguiment)	527 €

Per més informació o resoldre dubtes podeu contactar per whatsapp amb Alex Tinoco:  660 65 85 56