

ENTRENAMENT PERSONAL

**PERSONAL
TRAINER**

TRANSFORMA EL TEU COS I LA TEVA MENT

Transforma la teva vida amb nosaltres!

1. Entrenament Personal

Aprèn a entrenar amb el nostre equip.

Els nostres entrenadors s'adapten als teus horaris i necessitats per ajudar-te a assolir els teus objectius personals. Ja sigui per millorar la teva forma física, perdre pes o incrementar el teu rendiment, estarem al teu costat en cada pas del camí.

2. Nutrició

Aprèn a menjar de forma saludable amb la nostra nutricionista.

T'ofereix un pla personalitzat que t'ajudarà a crear hàbits alimentaris saludables, basats en real food. Gaudeix de menús deliciosos i equilibrats que s'adaptin al teu estil de vida i t'ajudin a sentir-te millor cada dia.

3. Pla d'entrenament

Planificació trimestral d'entrenaments adaptats als teus objectius.

Amb contacte directe i constant amb el teu entrenador, tindràs la llibertat d'entrenar quan vulguis, amb l'acompanyament i el suport necessari per garantir el teu progrés i mantenir la motivació alta.

ENTRENAMENT PERSONAL	30 minuts	45 minuts	60 minuts
1 sessió	35 €	50 €	59 €
Bono 5 sessions	139 €	225 €	269 €
Bono 10 sessions	249 €	399 €	479 €

ENTRENAMENT DUO	45 minuts	60 minuts
1 sessió	34,50 €/persona	39,50 €/persona
Bono 5 sessions	145 €/persona	165 €/persona
Bono 10 sessions	249,50 €/persona	299,50 €/persona

SMALL GROUP	3 persones	4 persones	5 persones	6 o + persones
4 sessions/mes	75 €	65 €	55 €	45 €
8 sessions/mes	135 €	115 €	95 €	80 €

NUTRICIÓ	PLANS D'ENTRENAMENT		
1a visita	65 €	Pla d'entrenament	250 €/trimestre
Seguiment	49 €	Full Plan	499 €

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