

# 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 <i>(Pilates, estiraments assistits, entrenaments)</i>	30 minuts	45 minuts	60 minuts
1 sessió	36 €	51 €	61 €
Bono 5 sessions	143 €	231 €	276 €
Bono 10 sessions	256 €	410 €	492 €

ENTRENAMENT DUO <i>(Preu per persona)</i>	45 minuts	60 minuts
1 sessió	36 €	40 €
Bono 5 sessions	149 €	170 €
Bono 10 sessions	256 €	308 €

NUTRICIÓ		PLANS TRIMESTRALS	
Primera visita	67 €	Pla d'entrenament trimestral	257 €
Seguiment	50 €	Full Pla <i>(Entrenament+nutrició+seguiment)</i>	513 €

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