



Centro Comercial El Zoco  
Local 12 - Majadahonda.  
Tels. 91 636 20 10 - 📞 629 54 40 63

[info@plenno.es](mailto:info@plenno.es)  
[www.plenno.es](http://www.plenno.es)



PARKING GRATUITO



 **plenno**  
personal training boutique

**ACTIVIDADES**  
HIPOPRESIVOS  
PILATES

**GRUPOS REDUCIDOS**

Individual o en pareja  
consultar precios  
máximo 4 alumnos

1 clase semana	48€ mes	135€ trimestre
2 clases semana	90€ mes	255€ trimestre

**CLUB DE RUNNING**

1 día semana	30€ mes
2 días semana	50€ mes

**ELECTROESTIMULACIÓN**

6 bono sesiones	160€
12 bono sesiones	310€

**FISIOTERAPIA A DOMICILIO**

50€  
sesión

bonos  
consultar  
precios

**PROGRAMA COMBINADO**

1 entrenamiento personal + 1 clase grupal	semana	155€ mes
1 entrenamiento personal + 2 clases grupales	semana	195€ mes
2 entrenamientos personales + 1 clase grupal	semana	255€ mes

## ENTRENAMIENTO PERSONAL



- ★ **Entrevista personal** para determinar objetivos concretos y valoración de la condición física (**gratis y sin compromiso**)
- ★ **Medición** de la **composición corporal** y **perímetros corporales**
- ★ **1 hora** por sesión con tu **entrenador personal** y en un **espacio reservado** para ti (55 min efectivos)
- ★ **Plan de actividad** física personalizado
- ★ **Plan nutricional** personalizado mensual
- ★ **Seguimiento continuo** del progreso y los resultados
- ★ **Contacto permanente** con tu entrenador (correo electrónico/ teléfono/ whatsapp)

6 bono  
entrenamientos

205€

12 bono  
entrenamientos

385€

18 bono  
entrenamientos

540€

24 bono  
entrenamientos

675€

Entrenamiento en pareja

consultar precios

URBANIZACIONES  
CASA  
AL AIRE LIBRE  
EMPRESA

## A DOMICILIO

Entrenamiento a domicilio

consultar precios