



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

info@plenno.es
www.plenno.es



PARKING GRATUITO

ACTIVIDADES
HIPOPRESIVOS
PILATES

GRUPOS REDUCIDOS

Individual
o en pareja
consultar
precios

máximo
4 alumnos

1 clase
semana
50€ mes
140€ trimestre

2 clases
semana
95€ mes
270€ trimestre

ELECTROESTIMULACIÓN

6 bono sesiones 160€

12 bono sesiones 310€

CLUB DE RUNNING

1 día semana 35€ mes

2 días semana 55€ mes

FISIOTERAPIA A DOMICILIO

50€ sesión bonos consultar precios

PROGRAMA COMBINADO

1 entrenamiento personal	+	1 clase grupal	semana	165€ mes
1 entrenamiento personal	+	2 clases grupales	semana	205€ mes
2 entrenamientos personales	+	1 clase grupal	semana	285€ 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 210€

12 bono entrenamientos 405€

18 bono entrenamientos 575€

24 bono entrenamientos 720€

Entrenamiento en pareja
consultar precios

URBANIZACIONES
CASA
AL AIRE LIBRE
EMPRESA

A DOMICILIO

Entrenamiento a domicilio

consultar precios