



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

info@plenno.es
www.plenno.es



Centro autorizado por la
Consejería de Sanidad de la
Comunidad de Madrid
CS18488



**Comunidad
de Madrid**



PARKING GRATUITO

máximo 4 alumnos por grupo

PILATES e HIPOPRESIVOS

1 clase semana	55€ mes	155€ trimestre
2 clases semana	105€ mes	295€ trimestre

Individual o en pareja
consultar precios

PROGRAMA COMBINADO

1 entrenamiento personal	+	1 clase grupal	semana	200€ mes
1 entrenamiento personal	+	2 clases grupales	semana	245€ mes
2 entrenamientos personales	+	1 clase grupal	semana	330€ mes

SERVICIO DE NUTRICIONISTA

Primera consulta	60€	Consulta de seguimiento	45€
------------------	-----	-------------------------	-----

Inscrito en el Registro con el nºCS18488

SERVICIO DE FISIOTERAPIA

Comunidad de Madrid

1 sesión	50€	
5 sesiones	225€	45 € / sesión
10 sesiones	400€	40 € / sesión

ENTRENAMIENTO PERSONAL

ELIGE TU BONO DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO

6 sesiones	270€	45 € / sesión
12 sesiones	480€	40 € / sesión
18 sesiones	684€	38 € / sesión
24 sesiones	888€	37 € / sesión

Bonos anuales
consultar precios

DESAFÍO 6 SEMANAS

★★★★★

NUEVO BONO PLENNO PREMIUM

2	ENTRENAMIENTOS PERSONALES a la semana
2	CITAS DE NUTRICIÓN al mes

370 € / mes

Entrevista personal para determinar objetivos concretos y valoración de la composición corporal (TANITA®) (gratis y sin compromiso).

1 hora por sesión con tu **entrenador personal** y en un **espacio reservado** para ti (55 min efectivos).

Plan de actividad física personalizado.

Seguimiento continuo del progreso y los resultados.

Contacto permanente con tu entrenador (correo electrónico/ teléfono/ WhatsApp).

Entrenamiento domicilio, en pareja o empresas
consultar precios