



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)



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	Individual o en pareja consultar precios
155€ trimestre		
2 clases semana	105€ mes	
295€ trimestre		

### 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€	10 sesiones	400€
		45 € / sesión		40 € / sesión	

## ENTRENAMIENTO PERSONAL

### ¿POR QUÉ PLENNO?

**Entrevista personal** para determinar objetivos concretos y valoración de la composición corporal (TANITA <sup>®</sup>) (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).

DESAFÍO 6 semanas

### ELIGE TU BONO DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO

URBANIZACIONES CASA AL AIRE LIBRE EMPRESA	6 sesiones	270€	12 sesiones	480€
	45 € / sesión		40 € / sesión	
	18 sesiones	684€	24 sesiones	888€
	38 € / sesión		37 € / sesión	

Entrenamiento domicilio, en pareja o empresas [consultar precios](#)

Bonos anuales [consultar precios](#)