



LA FORMA MÁS RÁPIDA, SEGURA, EFICAZ Y DIVERTIDA DE CONSEGUIR LOS OBJETIVOS QUE NOS HAYAMOS PROPUESTO

- ★ Corrige malas posturas, controla tu cuerpo y **mejora tu calidad de vida**.
- ★ **Aprende a entrenar** de verdad.
- ★ Mejora tu condición física y tu imagen **sin sufrir**.
- ★ **Elimina el concepto de más dolor y esfuerzo = mejor entrenamiento** clásico de muchos gimnasios convencionales.
- ★ **Disminuye tus niveles de estrés y ansiedad** mientras disfrutas.
- ★ Garantiza la **máxima seguridad** en la ejecución de los ejercicios y progresa de forma pausada pero duradera.
- ★ **Aprovecha mejor el tiempo** de entrenamiento y logra una sesión con mayor eficiencia.
- ★ **Aumenta la motivación** gracias a la atención personalizada y seguimiento de resultados.



ENTRENAMIENTO PERSONAL A DOMICILIO



Entrevista personal para determinar objetivos



Análisis de la composición corporal y medición de perímetros



55 minutos de entrenamiento personal



Plan nutricional mensual personalizado



Seguimiento de resultados



Contacto permanente con tu entrenador

ENTRENAMIENTO PERSONAL A DOMICILIO



A DOMICILIO

Entrena sin necesidad de desplazarte y disfrutando de la comodidad de tu hogar.

Sin necesidad de grandes espacios ni material deportivo ¡nosotros llevamos todo!



URBANIZACIÓN / AIRE LIBRE

Entrena de forma individual, en pareja o en pequeños grupos.

El gimnasio de tu urbanización, una sala multiusos o cualquier zona verde serán lugares idóneos para entrenar y lograr tus objetivos.



EMPRESAS

Entrenamiento personal o en pequeños grupos en cualquier franja horaria.

Aprovecha tu tiempo de descanso en el trabajo sin preocuparte por el "dónde", nos adaptamos a cualquier instalación y nos desplazamos a tu puesto de trabajo.