

# ENTRENAMIENTO PERSONAL



- ★ **Entrevista personal** para determinar objetivos concretos y valoración de la condición física (**gratis y sin compromiso**)
- ★ **Medición** de la **composición corporal**
- ★ **1 hora** por sesión con tu **entrenador personal** (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<br>bono<br>entrenamientos<br>205€ | 12<br>bono<br>entrenamientos<br>385€ | 18<br>bono<br>entrenamientos<br>540€ | 24<br>bono<br>entrenamientos<br>675€ | Entrenamiento<br>en pareja<br>consultar<br>precios |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|