

ENTRENADOR PERSONAL

- ★ Sessions planificades, estructurades i executades dins d'uns paràmetres esportius que, sobretot, cuiden al client.
- ★ Objectius molt diversos: perdre pes, augmentar la massa muscular, tonificar, millorar marques esportives, guanyar força o millorar la resistència cardiovascular, entre d'altres.

PERQUÈ UN ENTRENADOR PERSONAL?

- ◆ **Resultats:** és la manera més eficaç d'aconseguir resultats i aconseguir per fi els objectius marcats.
- ◆ **Motivació:** l'entrenador personal és el principal recolzador i motivador durant tot el procés d'entrenament.
- ◆ **Diversitat:** la diversitat d'exercicis és molt gran i l'aprenentatge molt complet gràcies a aquesta gran diversitat d'exercicis.
- ◆ **Seguretat:** l'entrenament ha de ser a més d'eficaç, segur.

Mòduls		Tarifa SETMANAL	Tarifa MENSUAL
1 sessió/setmana	Individual	16,5 €	60 €
	Grupal*	12 €	50 €
2 sessions/setmana	Individual	33 €	125 €
	Grupal*	28 €	100 €
3 sessions/setmana	Individual	40 €	140 €
	Grupal*	35 €	120 €

* les sessions grupals es componen de 2 a 4 usuaris.

ACONSEGUEIX ELS TEUS OBJECTIUS

PROGRAMA D'ENTRENAMENT TOTALMENT PERSONALITZAT

**ELEGEIX LA MODALITAT DEL SERVEI:
INDIVIDUAL O GRUPAL**

AJUNTAMENT



DE LLOSETA