



uesports
SALT

ENTRENADOR PERSONAL

PREN-T'HO SERIOSAMENT





EL TEU ENTRENADOR PERSONAL

El teu Entrenador Personal és un professional amb formació específica que pot prescriure un pla d'entrenament individual adaptat a les característiques, les necessitats i els objectius que desitges buscant la millor solució per complir-los.



BENEFICIS

MOTIVACIÓ El fet de tenir un professional dedicat a tu mentre realitzes l'entrenament augmenta la teva motivació i millora el teu rendiment.

SEGURETAT Tenir algú que corregeixi la teva postura, la teva tècnica, l'exercici o fins i tot la freqüència d'entrenament sempre és més efectiu i evita lesions.

COMPROMÍS Concertar una cita t'ajudarà a conciliar la teva activitat física amb la teva agenda. El teu entrenament passa a ser un treball d'equip, perquè els teus objectius són els objectius de l'entrenador personal.

VARIETAT En l'actualitat existeixen moltes formes d'aconseguir el que vols. Únicament hauràs d'explicar quines són les teves metes al teu entrenador personal i aquest identificarà el tipus d'entrenament ideal per al teu cas.

RESULTATS En la primera fase del programa, l'entrenador personal fa una estimació del temps en el qual els aconseguiràs. Un canvi és crucial per obtenir millors resultats.

PROGRAMES

REHABILITACIÓ Un programa especial per si has sofert alguna lesió i necessites exercicis específics.

POSA'T EN FORMA Si vols tonificar el teu cos i perdre pes, el nostre entrenador personal t'ajudarà a aconseguir-ho dissenyant-te els exercicis i donant-te els millors consells.

PREPARACIÓ Si tens una cursa, una marató o qualsevol marca que vulguis superar, amb un entrenador personal rendiràs molt millor en temps i en forma.

ELÀSTIC Si el que t'agradaria és recuperar flexibilitat, elasticitat i una sensació de lleugeresa, la tonificació i estiraments que pots fer amb el nostre entrenador personal és molt més gratificant per al teu benestar.

PREUS

		1 persona	2 persones
1 entrenament	abonat	35.75 €	44.65 €
	no abonat	51.05 €	63.80 €
Bono 5	abonat	173.55 €	216.95 €
	no abonat	245.05 €	306.30 €
Bono 10	abonat	336.90 €	421.15 €
	no abonat	469.65 €	587.10 €