

SALA FITNESS

SERVICIOS Y ATENCIÓN EN SALA FITNESS

SERVICIOS INCLUIDOS EN LA CUOTA

1



TÉCNICOS

Contaremos con dos técnicos que nos acompañarán en nuestros entrenamientos, corriéndonos y resolviendo las dudas que tengamos. .

2



TRAININGGYM APP

Cada usuarios tendrá accesos gratuito a la plataforma trainingym desde su móvil. Donde además de encontrar los entrenamientos programados por el técnico podrá guardar sus progresos.

3



RUTINAS

Si lo deseamos los técnicos nos realizarán una valoración inicial y un programa de entrenamiento que será actualizado cada dos meses.

4



RETOS

Desde la App programaremos diferentes retos con los que podrás conseguir recompensas y regalos.

5



FORMACIONES

Mensualmente se realizarán formaciones gratuitas en la sala sobre actividades y temas de interés. No olvides inscribirte a través de la App.

6



NATACIÓN

Tenemos a disposición de los socios diferentes entrenamientos de natación para mejorar la técnica y la resistencia.

-Explicación del funcionamiento de las máquinas
-Valoración inicial
-Tests
-Corrección insitu

-Acceso a rutinas de entrenamiento.
-Accesos a clases virtuales.
-Registro de medidas con báscula IMC y de progreso

-Creación rutina de trabajo
-Revisión y actualización de la rutina
-Opción de tabla en papel para **personas no tecnológicas**

-Acceso a retos y recompensas.
-Motivación extra.
-Consigue punto y canjéalos por regalos

-Formaciones sobre entrenamientos, tipología de ejercicios y materiales, hábitos beneficiosos y salud.

-Plantillas de entrenamientos base para diferentes niveles, para progresar y mejorar tus propias marcas.

SERVICIOS ESPECIALES O CON CUOTA AÑADIDA

ENTRENAMIENTO PERSONAL

ACTIVIDAD PARA PODER GUIARTE Y ACOMPAÑARTE EN TU PRÁCTICA DEPORTIVA.

PONEMOS A TU DISPOSICIÓN PROFESIONALES FORMADOS PARA QUE TE ASESOREN Y MOTIVEN EN TUS ACTIVIDAD FÍSICA. PUEDES REALIZAR LOS ENTRENAMIENTOS DE FORMA INDIVIDUAL O EN GRUPOS REDUCIDOS EN LOS HORARIOS QUE PREFIERAS.

ESTE SERVICIO ES IDEAL PARA PERSONAS USUARIAS QUE QUIERAN PREPARAR UNA OPOSICIÓN, UNAS PRUEBAS FÍSICAS O UN ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA CARRERAS, COMPETICIONES O EVENTOS DEPORTIVOS.

BONO 10		
CUOTA 10 SESIONES	ALUMNOS/AS	€ POR SESION
416,13 €	1	41,61 €
208,07 €	2	20,81 €
138,71 €	3	13,87 €
104,03 €	4	10,40 €
83,23 €	5	8,32 €
69,36 €	6	6,94 €

BONO 5		
CUOTA 5 SESIONES	ALUMNOS/AS	€ POR SESION
216,39 €	1	43,28 €
108,19 €	2	21,64 €
72,13 €	3	14,43 €
54,10 €	4	10,82 €
43,28 €	5	8,66 €
36,06 €	6	7,21 €

RUTINA ESPECIAL

ESTA ES UNA PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO MÁS ELABORADA, QUE PRETENDE CONSEGUIR UNOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y QUE LLEVA CONSIGO UNOS TIEMPOS DE DEDICACIÓN DEL TÉCNICO MAYORES A LAS RUTINAS HABITUALES.

1h Entrevista personal
2h trabajo rutina
1h explicación
45 min renovación/feedback

COSTE: 50€
25€ para receta deportiva social.

ESTE SERVICIO ES IDEAL PARA PERSONAS USUARIAS QUE QUIERAN PREPARAR UNA OPOSICIÓN, UNAS PRUEBAS FÍSICAS O UN ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA CARRERAS, COMPETICIONES O EVENTOS DEPORTIVOS.

ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

SI YA TE HAS DESCARGADO NUESTRA APP CONSIGUE PUNTOS Y CANJÉALOS POR NUESTRO ASESORAMIENTO NUTRICIONAL. NO TE COSTARÁ NI UN EURO,



DESCARGA NUESTRA NUEVA APP PARA VER TUS ENTRENAMIENTOS, CONTACTAR CON LOS TÉCNICOS Y ESTAR AL DÍA DE TODAS LAS NOTICIAS DE TU SALA FITNESS



Download on the App Store

GET IT ON Google Play