

# Personal training

PERSONAL  
TRAINER



*Consigue tus objetivos con nuestros entrenadores personales.  
Un equipo de profesionales expertos en la Actividad física y  
deporte junto a colaboradores (fisioterapeutas,  
Nutricionistas, etc) a tu servicio.*

## ***Entrenamiento Personal PREMIUM***

***Entrenamiento personal que incluye los siguientes servicios:***

- Entrevista previa, toma de datos y centros de interés (objetivos) personales.*
- Estudio de indicadores Fisiologicos (parámetros de mejora estado físico)*
- Indicadores de rendimiento físico (Parámetros de mejora del rendimiento)*
- Control de Cardio y Kcal. Diario con IPAD con la App profesional “POLAR TEAM”***
- Envío de gráfico personal de trabajo por sesión***
- Monitorización Presencial motivante con retroalimentación sobre consecución de objetivos*
- Uso de herramienta web para observar los datos y sesiones presenciales/no presenciales que los entrenadores dejarán colgadas en tu página personal de entrenamiento.***
- Préstamo gratuito de material de SPORTA para los entrenamientos no presenciales (rodillo de pilates, bastones de marcha nórdica,etc).***
- Control bimensual de parámetros objetivos de mejora*

## ***Entrenamiento Personal Línea Básica***

### ***Entrenamiento Personal con los servicios:***

- Entrevista previa, toma de datos y centros de interés (objetivos) personales.*
- Control de Cardio y Rendimiento calórico Diario*
- Monitorización Presencial motivante con retroalimentación sobre consecución de objetivos*
- Alquiler a bajo coste de material de SPORTA (rodillo de pilates, bastones de marcha nórdica, etc).*
- Control bimensual de consecución de Objetivos.*

## **TARIFAS**

### ***TARIFA PREMIUM (precios por hora)***

- ***3 personas: 67 €***
- ***2 personas: 47 €***
- ***1 persona: 45 €***

### ***TARIFA BÁSICA (precios por hora)***

- ***1 persona: 25 €***
- ***2 personas o mas: Sólo disponible en entrenamiento premium***