



SERVEIS PERSONAL TRAINING

TIPIUS DE SERVEI	Rutina personalitz.	Planificació i rutina personalitz.	Personal Training	Combinat Entrenam. Exprés	SQT Small Group Training	SLIM BELLY	Plataform vibrator.	Natació Particular
Programa d'entrenament	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Seguiment del programa d'entrenament	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Control periòdic de pes i greix		✓	✓	✓		✓		
Desplaçament a casa del client			✓					
Preparacions per a objectius específics	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Flexibilitat horària alumne/entrenador	✓						✓	✓
Horari tancat per trimestre					✓			
DURADA PER ENTRENAM.								
Sessió de 45 minuts				✓				
Sessió de 20 minuts							✓	opcional
Sessió de 60 minuts			✓		✓	✓		
Sessió quinzenal		✓						

Entrenaments Personals



Què és un entrenador personal?

Un entrenador personal és un professional del fitness que s'ocupa de l'ensenyament i la prescripció d'exercicis físics. Abans de començar, l'entrenador personal analitza la condició física del client a partir d'un test d'aptitud física i d'un qüestionari, pacta els objectius que vol assolir i dissenya un programa d'entrenament personalitzat.

Tant és l'objectiu que busquis: perdre pes, modelar el cos, reforçar musculatura, preparar alguna prova específica, recuperar-te d'alguna lesió, corregir la postura corporal i combatre problemes d'esquena, o simplement mantenir un bon estat de salut en general... Posar-te en mans d'un entrenador personal t'ajudarà a assolir-ho.