



SERVEIS PERSONAL TRAINING

Entrenaments Personals

| 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 | | ✓ | | | | | | |



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.