

Entrenamiento Personal

Evaluación inicial / Asesoría	90,00 €
1h Entrenamiento Personal presencial	55,00 €
1h Entrenamiento Personal virtual	40,00 €
Bono 5 sesiones Entrenamiento Personal presencial	220,00 €
Bono 10 sesiones Entrenamiento Personal presencial	380,00 €
Bono 5 sesiones Entrenamiento Personal virtual	140,00 €
Bono 10 sesiones Entrenamiento Personal virtual	250,00 €

Tarifas planas mensuales

Entrenamientos presenciales

Modalidad y cuota mensual (precio por persona)	Individual	2 personas	3 personas
1h/entrenamiento semanal (4-5h/mes)	160,00 €	90,00 €	70,00 €
2h/entrenamiento semanal (8-9h/mes)	270,00 €	140,00 €	100,00 €
3h/entrenamiento semanal (12-13h/mes)	370,00 €	190,00 €	140,00 €

Entrenamientos virtuales

Modalidad y cuota mensual	Individual
1h/entrenamiento semanal (4-5h/mes)	120,00 €
2h/entrenamiento semanal (8-9h/mes)	190,00 €
3h/entrenamiento semanal (12-13h/mes)	260,00 €

Entrenamientos combinados

Modalidad y cuota mensual	Individual
1h/entrenamiento presencial + 1h/entrenamiento virtual semanal	220,00 €
1h/entrenamiento presencial + 2h/entrenamiento virtual semanal	290,00 €
2h/entrenamiento presencial + 1h/entrenamiento virtual semanal	320,00 €

Información

Todos los entrenamientos estarán adaptados a la condición física y objetivos de cada persona en particular.

Al empezar cualquier plan de entrenamiento personal, se deberá efectuar el estudio de la salud y condición física de la persona interesada. Esta evaluación inicial tiene un coste de 90,00 €, y se abonará tan solo al inicio del programa.

Los entrenamientos a domicilio tendrán un sobrecoste a calcular en función de la distancia y tiempo de demora.

La cuota mensual se abonará antes de empezar el primer entrenamiento del mes en curso.

Si las sesiones de entrenamiento personal no se cambian de fecha o se cancelan con 24h de antelación, el cliente asumirá la pérdida de la sesión y del importe abonado por él para dicha sesión.

Los clientes que lleguen con retraso recibirán el entrenamiento durante el tiempo de sesión restante, a menos que previamente se haya acordado de forma diferente con el entrenador.

La póliza de vencimiento exige llevar a cabo todas las sesiones de entrenamiento personal en un plazo de 120 días desde la fecha del contrato. Las sesiones de entrenamiento se anularán tras ese período.

POLMAGA

PERSONAL



Entrenamiento Grupal

Grupo reducido (4-8 personas)

1h entrenamiento	14,00 €
Bono 4 sesiones	50,00 €
Bono 8 sesiones	90,00 €
Bono 12 sesiones	120,00 €

Tarifas planas mensuales

Modalidad y cuota mensual (precio por persona)	
1h/entrenamiento semanal (4-5h/mes)	40,00 €
2h/entrenamiento semanal (8-9h/mes)	70,00 €
3h/entrenamiento semanal (12-13/mes)	95,00 €

Información

Los entrenamientos serán generales para todo el grupo. Si es posible, se adaptarán, en la medida de lo posible, los ejercicios al nivel físico de cada persona.

Los entrenamientos serán funcionales y se trabajará el movimiento natural del propio cuerpo.

En los entrenamientos se trabajará un poco de todo: fuerza, resistencia, potencia, agilidad, equilibrio, etc.

Serán entrenos metabólicos, en forma de circuitos, ideal para la pérdida de grasa y mejora de la composición corporal.

Aunque el beneficio más importante y evidente será la mejora de la SALUD en general.

Los entrenamientos se realizarán al aire libre.

El material de entrenamiento corre a cargo del entrenador, el alumno sólo tendrá que traer una esterilla.

La cuota mensual se abonará antes de empezar el primer entrenamiento del mes en curso.

Al ser entrenamiento grupal, no se devolverá el importe de los entrenamientos que no se haya podido asistir.