



## Entrenament Personal

Avaluació inicial / Assessoria	80,00 €
1h Entrenament Personal presencial	45,00 €
1h Entrenament Personal virtual	30,00 €
Abonament 5 sessions Entrenament Personal presencial	200,00 €
Abonament 10 sessions Entrenament Personal presencial	350,00 €
Abonament 5 sessions Entrenament Personal virtual	125,00 €
Abonament 10 sessions Entrenament Personal virtual	220,00 €

## Tarifes planes mensuals

### Entrenaments presenciales

Modalitat i quota mensual (preu per persona)	Individual	2 persones	3 persones
1h/entrenament setmanal (4-5h/mes)	140,00 €	80,00 €	60,00 €
2h/entrenament setmanal (8-9h/mes)	220,00 €	130,00 €	100,00 €
3h/entrenament setmanal (12-13h/mes)	300,00 €	170,00 €	130,00 €

### Entrenaments virtuals

Modalitat i quota mensual	Individual
1h/entrenament setmanal (4-5h/mes)	90,00 €
2h/entrenament setmanal (8-9h/mes)	170,00 €
3h/entrenament setmanal (12-13h/mes)	240,00 €

### Entrenaments combinats

Modalitat i quota mensual	Individual
1h/entrenament presencial + 1h/entrenament virtual setmanal	190,00 €
1h/entrenament presencial + 2h/entrenament virtual setmanal	260,00 €
2h/entrenament presencial + 1h/entrenament virtual setmanal	280,00 €

## Informació

Tots els entrenaments estaran adaptats a la condició física i objectius de cada persona en particular.

En començar qualsevol pla d'entrenament personal, cal fer l'estudi de la salut i condició física de la persona interessada. Aquesta avaluació inicial té un cost de 80,00 €, i s'abonarà només a l'inici del programa.

Els entrenaments a domicili i fora de la zona de Terrassa centre, tindran un sobrecost a calcular en funció de la distància i temps de demora.

La quota mensual s'abona abans de començar el primer entrenament del mes en curs.

Si les sessions d'entrenament personal no es canvien de data o es cancel·len amb 24h d'antelació, el client assumirà la pèrdua de la sessió i de l'import abonat per aquest per a aquesta sessió.

Els clients que arribin amb retard rebran l'entrenament durant el temps de sessió restant, llevat que prèviament s'hagi acordat de forma diferent amb l'entrenador.

La polissa de venciment exigeix fer totes les sessions d'entrenament personal en un termini de 120 dies des de la data del contracte. Les sessions d'entrenament s'anul·laran després d'aquest període.

La quota es podrà pagar mitjançant transferència bancària, bizum o efectiu.

- Transferència: ES0900812710110003781090

- Bizum: 669333065



## Entrenament Grupal

### Grup reduït (4-8 persones)

1h entrenament	14,00 €
Abonament 4 sessions	50,00 €
Abonament 8 sessions	90,00 €
Abonament 12 sessions	120,00 €

### Tarifes planes mensuals

Modalitat i quota mensual (preu per persona)	
1h/entrenament setmanal (4-5h/mes)	40,00 €
2h/entrenament setmanal (8-9h/mes)	70,00 €
3h/entrenament setmanal (12-13/mes)	95,00 €

### Informació

Els entrenaments seran generals per a tot el grup. Si es possible, s'adaptaran, si fa falta, els exercicis al nivell físic de cada persona.

Els entrenaments seran funcionals i es treballarà el moviment natural del propi cos.

Als entrenaments es treballarà una mica de tot: força, resistència, potència, agilitat, equilibri, etc.

Seran entrenos metabòlics, en forma de circuits, ideal per a la pèrdua de greix i millora de la composició corporal.

Encara que el benefici més important i evident serà la millora de la SALUT en general.

Els entrenaments es realitzaran a l'aire lliure.

El material d'entrenament corre a càrreg de l'entrenador, l'alumne només haurà de portar una estoreta.

La quota mensual s'abonarà abans de començar el primer entrenament del mes en curs.

Al ser un entrenament grupal, no es retornarà l'import dels entrenaments en que no s'hagi pogut assistir.