



Entrenamiento Personal

| | |
|--|----------|
| Evaluación inicial / Asesoría | 80,00 € |
| 1h Entrenamiento Personal presencial | 45,00 € |
| 1h Entrenamiento Personal virtual | 30,00 € |
| Bono 5 sesiones Entrenamiento Personal presencial | 200,00 € |
| Bono 10 sesiones Entrenamiento Personal presencial | 350,00 € |
| Bono 5 sesiones Entrenamiento Personal virtual | 125,00 € |
| Bono 10 sesiones Entrenamiento Personal virtual | 220,00 € |

Tarifas planas mensuales

Entrenamientos presenciales

| Modalidad y cuota mensual (precio por persona) | Individual | 2 personas | 3 personas |
|--|------------|------------|------------|
| 1h/entrenamiento semanal (4-5h/mes) | 140,00 € | 80,00 € | 60,00 € |
| 2h/entrenamiento semanal (8-9h/mes) | 220,00 € | 130,00 € | 100,00 € |
| 3h/entrenamiento semanal (12-13h/mes) | 300,00 € | 170,00 € | 130,00 € |

Entrenamientos virtuales

| Modalidad y cuota mensual | Individual |
|--|------------|
| 1h/entrenamiento semanal (4-5h/mes) | 90,00 € |
| 2h/entrenamiento semanal (8-9h/mes) | 170,00 € |
| 3h/entrenamiento semanal (12-13h/mes) | 240,00 € |

Entrenamientos combinados

| Modalidad y cuota mensual | Individual |
|--|------------|
| 1h/entrenamiento presencial + 1h/entrenamiento virtual semanal | 190,00 € |
| 1h/entrenamiento presencial + 2h/entrenamiento virtual semanal | 260,00 € |
| 2h/entrenamiento presencial + 1h/entrenamiento virtual semanal | 280,00 € |

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 80,00 €, y se abonará tan solo al inicio del programa.

Los entrenamientos a domicilio y fuera de la zona de Terrassa centro, 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.

La cuota se podrá pagar mediante transferencia bancaria, bizum o efectivo.

- **Transferencia:** ES0900812710110003781090

- **Bizum:** 669333065



Entrenamiento Grupal

Grupo reducido (4-6 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.