

OFERTA ENTRENAMIENTO PERSONAL Y SEGUIMIENTO DEPORTIVO

ENTRENAMIENTO PERSONAL CON NACHO VILLALBA.

Bono 10 sesiones (sin límite de tiempo): 385€.

PROGRAMA 1: CONSULTA BÁSICA DE ASESORAMIENTO 14,50€.

Entrenamiento en sala para 1 mes.

Recomendación sobre las clases colectivas más adecuadas al objetivo propuesto.

Entrega de un documento de alimentos con pautas nutricionales.

PROGRAMA 2: CONSULTA CON ESTUDIO ANTROPOMÓRFICO CON NUTRICIÓN 23€.

Control del peso y medidas 1 vez al mes.

Revisión del programa de entrenamiento cada 15 días.

Recomendación sobre las clases colectivas más adecuadas al objetivo propuesto.

Plan de nutrición mensual.

PROGRAMA 3: SEGUIMIENTO MENSUAL PERSONALIZADO (ENTRENO + NUTRICIÓN) 38€.

Control del peso y medidas 1 vez al mes.

Revisión del programa de entrenamiento cada 7 días.

Recomendación sobre las clases colectivas más adecuadas al objetivo propuesto.

Ajuste del plan de nutrición según progresos.

PROGRAMA 4: SEGUIMIENTO MENSUAL PERSONALIZADO (ENTRENO + NUTRICIÓN + 1 SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL 55€.

Control del peso y medidas 1 vez al mes.

Revisión del programa de entrenamiento cada 7 días.

Recomendación sobre las clases colectivas más adecuadas al objetivo propuesto.

Ajuste del plan de nutrición según progresos.

Un entrenamiento personal con Nacho Villalba (sin límite de tiempo), o dos entrenamientos de 30 – 45 min.