

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.