

Hola!!

Si has llegado hasta aquí, es porque estás interesad@ en conocer mi método de trabajo y trabajar conmigo, por tanto lo primero es darte las gracias por ello!

Nº de Registro : 026822

Formación Extra:

- Especialización en patologías del IICEFS (EPOC-ARTRITIS-OSTEOPOROSIS-OBESIDAD)
- Especialización en habilidades psicológicas en contexto deportivo
- Especialización en Farmacología Deportiva
- Especialización en Suplementación Deportiva
- Quiromasaje Deportivo y Osteopatía Estructural
- Coaching Deportivo y Programación neurolingüística

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Los entrenamientos personales son la mejor opción para poder conseguir las metas físicas i saludables que nos propongamos.

Haciendo una valoración previa de las capacidades y condición física adaptamos un entrenamiento personalizado para conseguir dichos objetivos, bien sea; perder grasa, ganar masa muscular, recuperar una lesión, mejorar patologías, etc.

TARIFAS

El número de sesiones semanales y mensuales pueden variar según las necesidades personales, pero para garantizar una consecución de objetivos a medio plazo mi recomendación es contratar un mínimo de 2 sesiones semanales.

Como nota informativa **las sesiones serán pagadas de manera mensual del día 1 al 5 del mes, para reservar vuestra hora y tener prioridad sobre ella, si no se acude a la sesión será una sesión perdida, en medida de lo posible se intentará recuperar siempre y cuando la falta sea justificable por razones de causa mayor.**

Quiromasaje/Osteopatía Estructural
35€/h
Servicios: Toalla, Agua, Ducha

Entrenamiento Personal	Entrenamiento grupal (Precio por persona)	Entrenamiento libre
1 semanal 120€/mes	1 semanal 100€	8€
2 semanales 220 €/mes	2 semanales 180€	
3 semanales 300€/mes	3 semanales 240€	
Valoración Corporal Valoración de Capacidades Físicas Valoración de pautas alimentarias y ajustes si es necesario Planificación individualizada de entrenamiento y nutrición en base a los resultados anteriores	Valoración Corporal Valoración de Capacidades Físicas Valoración de pautas alimentarias y ajustes si es necesario Planificación individualizada de entrenamiento y nutrición en base a los resultados anteriores	Servicio de box abierto para que puedas venir y practicar aquellos movimientos que más te cuestan o simplemente para hacer el WOD del día o el entrenamiento que tu diseñes, siempre bajo la atenta mirada del técnico profesional
Servicios: Toalla, Agua, Ducha	Servicios: Toalla, Agua, Ducha	Servicios: Toalla, Agua, Ducha

ASESORÍA Y ENTRENAMIENTO ONLINE

Las planificaciones online se realizan por 4 semanas, en las que se incluye un asesoramiento nutricional a medida, asesoramiento deportivo a realizar en gimnasio o con material en casa y seguimiento **semanal** del cliente.

Teniendo claro cuál será el objetivo, mi compromiso para garantizar resultados es la constancia como clave del éxito en cualquier planificación; del mismo modo necesito por tu parte la responsabilidad no solo en el cumplimiento del asesoramiento nutricional o en el entrenamiento, sino también a la hora de enviarme los informes semanales cada sábado por la mañana para un exhaustivo seguimiento y feedback o si lo prefieres puedes elegir una revisión presencial mensual.

Otro de mis objetivos es el de que los clientes aprendan al mismo tiempo que progresan trabajando. Así sabiendo cómo actuar cuando surja algún imprevisto como comer fuera de casa, salto de dieta por motivo imperativo, etc.

Una vez transcurridas esas 6 semanas realizamos una recopilación de los datos, comparamos los progresos y tomamos una determinación de cómo queremos seguir avanzando hacia los objetivos marcados.

Cada semana deberás enviar fotos en ayunas junto con un breve resumen de tus sensaciones durante esos días por WhatsApp, como por ejemplo si te quedas con hambre en alguna comida, si hay algún impedimento a la hora de realizar algún ejercicio etc. Para ir supervisando la evolución y saber si hay que retocar algo. En tal caso, lo hacemos sobre la marcha sin cobrar ningún suplemento adicional.

Por lo general en mis asesoramientos no suelo utilizar muchos productos de suplementación deportiva, es preferible que mis clientes empleen el dinero en comida y no en cosas superfluas.

El importe del asesoramiento deportivo/nutricional con el seguimiento es de 200€ trimestrales.

El ingreso debe realizarse mediante transferencia bancaria a nombre de: PAD en el Banco Sabadell con el siguiente número de cuenta ES45 0081 0116 3600 0183 7191, una vez enviado el justificante del ingreso recibirás el planning en un plazo máximo de 4 días.

Si definitivamente está interesado en los servicios de asesoramiento online o entrenamiento personal, deberás rellenar el formulario que te facilitare para evaluar la condición física y de hábitos para realizar la planificación deportiva. Así mismo deberás adjuntar 4 fotos (de frente, de espaldas y de los 2 perfiles.)

Muchas Gracias.

ADRIA GELI

ENTRENADOR PERSONAL

Nº 026822



+34 659 843 263



www.proteinallday.com



padhealth



Carrer de la Lluna nº 21 Palafrugell

« everything that can be measured can be improved »

