

¡ Hola ¡

Mi nombre es Adrià (N° 026822)

Después de un tiempo trabajando en empresas donde la prioridad es vender y no ofrecer, me he dado cuenta de cosas que estoy aquí para cambiar.

Como profesional del sector mi punto fuerte es diseñar sesiones dinámicas, atractivas, efectivas y que generen adherencia a este estilo de vida que nos permite vivir mejor y por más tiempo.

“Algún día” es una enfermedad que llevarán tus sueños a la tumba contigo”
Tim Ferris

¿Cómo funcionará?

La primera sesión, siempre será la **SESIÓN DE ESTRATEGIA** tiene la finalidad de detectar todo aquello a lo que tendremos que prestar atención para que tus entrenamientos y tu pauta alimentaria se dirijan hacia dónde tienen que ir. Todo esto lo vamos a lograr a través de una valoración integral de tus hábitos, tu forma física, tus movimientos, tus rangos articulares, tu estabilidad estática y dinámica, tus limitaciones, e incluso, de tu patrón respiratorio.

Modalidades de entrenamiento

Entrenamiento Personal

Sesiones personales, todo el centro para ti, para poder acompañarte y guiarte en cada uno de tus pasos. Son las sesiones que permiten más individualización. Tienen una duración de 1h y en ello vamos a trabajar sobre tus limitaciones y objetivos, a través de trabajos de movilidad, relajación, de fuerza o de acondicionamiento cardiovascular.

Entrenamiento Grupal

Entrenamientos en grupos de 2 a 3 personas, para compartir el esfuerzo y el camino hacia vuestros objetivos. Estas sesiones programadas tendrán una duración de 1h, se individualizan los ejercicios y cada persona progresará de forma individual. Los trabajos de movilidad, relajación, fuerza y acondicionamiento también estarán presentes.

Entrenamiento HIIT de 30'

Son sesiones de 30' donde el objetivo principal será trabajar la condición Fuerza/Cardiovascular de una manera muy dinámica y activa con un máximo de 5 personas a la vez.

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.

*Como no todos los meses tienen el mismo numero de días la tarifa se ajustará a esta variable

Entrenamiento Personal	Entrenamiento Grupal máximo 3 personas	Entrenamiento HIIT (Precio por persona)
1 semanal 120€	1 semanal 140€	1 semanal 60€
2 semanales 220 €	2 semanales 260€	2 semanales 100€
3 semanales 300€	3 semanales 360€	3 semanales 120€/mes
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 de Capacidades Físicas Valoración de pautas alimentarias Planificación individualizada de entrenamiento.	Valoración de Capacidades Físicas Planificación individualizada de los entrenamientos.
Servicios: Toalla, Agua, Ducha	Servicios: Toalla, Agua, Ducha	Servicios: Toalla, Agua, Ducha

La recuperación también es un punto muy importante, por ello te recuerdo que también ofrecemos servicio de masaje.

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

Ahora que ya te has decidido, marca con una **X** la modalidad.

Entrenamiento Personal

Entrenamiento Grupal

Entrenamiento HIIT de 30'

Que días de la semana has elegido.

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado



En que horario _____ a _____.

Muchas gracias por confiar en mí _____ con DNI _____.

Fecha de hoy, una firma y a cumplir este sueño JUNTOS.

_____ de _____ de _____.

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 ✦