



esrunning

Aquest proper setembre, a Espai Salut inaugurarem ES running amb l'Anna Comet.

Es crearan grups reduïts d'entrenament per plantejar i preparar reptes esportius.

COM?

Correrem, millorarem i assolirem reptes amb companyia i planificació, 2 punts claus!



OBJECTIUS

1. Entrenar amb companyia, de forma ordenada i planificada
2. Buscar la millora física, tècnica i tàctica
3. Preparació psicològica



Tarifes

PF ONLINE

1. PF online cada setmana: 60€ / mes
2. PF online + 1 sessió prevenció lesions / setmana: 95€ / mes
3. PF online + 1 sessió prevenció / setm + 1 massatge descàrrega 60' / mes : 130€ / mes
4. PF online + 1 massatge descàrrega 60' / mes: 90€ / mes

RENDIMENT / SALUT

1. Running 1 dia setmana: 40€ / mes
2. Running 2 dies setmana: 60€ / mes
3. PACK RUNNING + FITNESS:
1 dia running / setmana + 1 sessió força / prevenció a la setmana: 60€ / mes

Per a més informació pots contactar a :
espaisalutvic@gmail.com o truca al 618 40 39 61