

Què inclou?

L'ENTRENADOR PERSONAL ET PLANIFICA,
T'ASSESSORA, ET GUIA, ET MOTIVA... PER TAL
D'ACONSEGUIR ALLÒ QUE T'HAS PROPOSAT

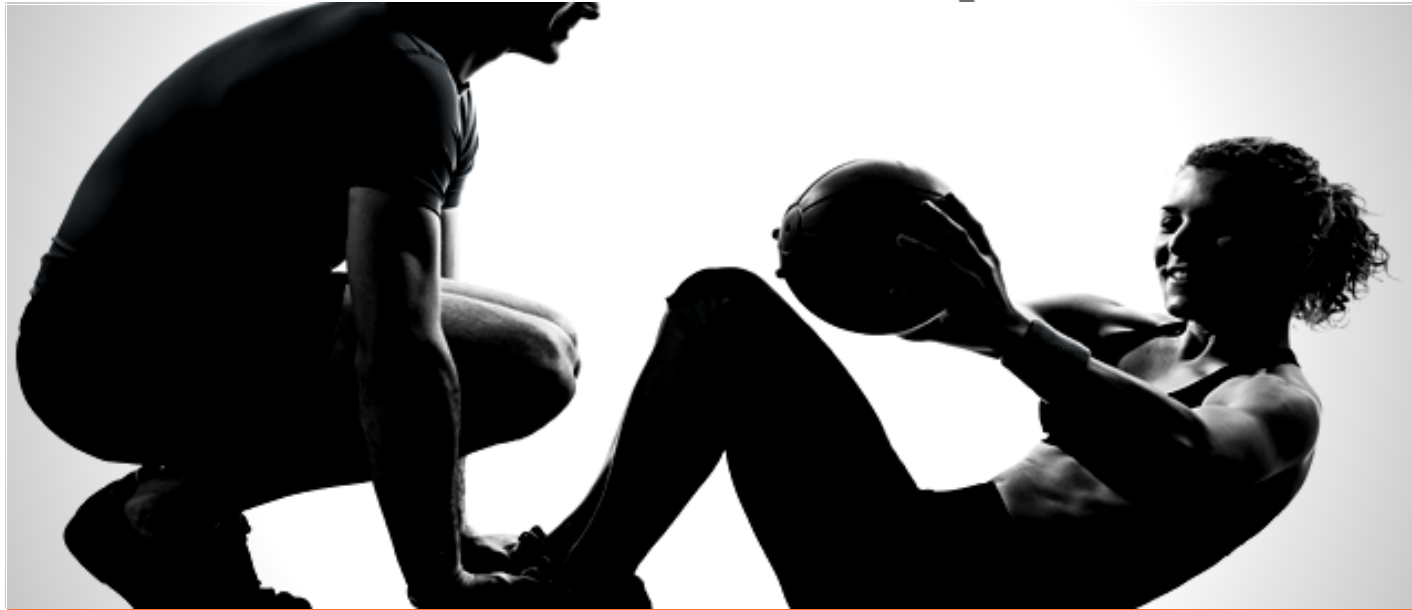


1. Entrevista inicial per determinar objectius
2. Elaboració i control de les sessions
3. Sessions a les instal·lacions d'Espai salut o a l'exterior
4. Control i seguiment dels objectius

CONTACTE

Espai Salut
C/Ramon Tarrades, 6 Baixos
08500 VIC
618 403 961
espaisalutvic@gmail.com
www.espaisalutvic.com
facebook.com/espaisalutvic
twitter.com/espaisalutvic

es entrenament personal



EP SALUT

Enfocat a aquelles persones que volen treure el millor d'ells mateixos i necessiten una persona que els motivï, per recomanació mèdica, per rehabilitació de lesions, per problemes d'esquena, per perdre pes... o simplement perquè els agrada realitzar activitat física i volen fer-ho planificat i acompanyat!

OPCIONS EP:

- 60' Activitat Física
- 30' AF + 15' Estiraments + 15' Massatge
- 20' AF + 20' Estiraments + 20' Massatge
- 30' AF + 30' Massatge

ACTIVITAT

Entrenament Personal

Tractament Individualitzat

EP RENDIMENT

Enfocat a esportistes tant d'esports col·lectius com d'esports individuals que vulguin un programa personalitzat per millorar el seu rendiment.

OBJECTIU:

Millorar la Força, velocitat, resistència, flexibilitat...així com un bon treball de tècnica i prevenció de lesions.