

# SERVEI ENTRENAMENT PERSONAL



Al CEM PARC DE LA CIUTADELLA trobaràs el teu entrenador personal ideal, amb experiència i coneixements que et permetran assolir els teus objectius a través d'un programa individualitzat i adaptat a les teves necessitats

## QUE T'HO OFERIM

Entrevista inicial per conèixer els teus **objectius**.

**1**

Anàlisi corporal, del teu estat físic i dels teus **hàbits saludables**.

**2**

Sessions de **60 minuts**, acompanyant-te, motivant-te i donant-te les claus per a una execució dels exercicis perfecta.

**3**

Aplicarem la millor metodologia amb les millors eines per obtenir el millor **rendiment físic**.

**4**

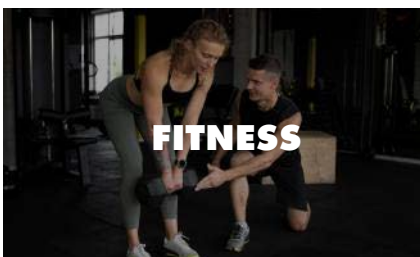
Seguiment dels resultats perquè puguis fer en un **futur entrenaments de forma autònoma**.

**5**

Lliurament d'un programa **d'entrenament específic per a tu**, perquè el facis de manera autònoma els dies que no tens entrenador personal.

**6**

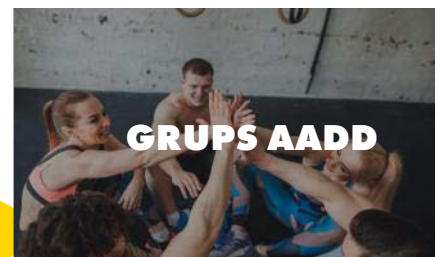
## TRIA EL TREU ENTRENADOR



**FITNESS**



**MEDI AQUÀTIC**



**GRUPS AADD**

Comptem amb un equip especialitzat a atendre les diferents necessitats o objectius

- Pèrdua de pes
- Tonificació
- Millorar el condicionament físic
- Readaptació i recuperació de lesions
- Guany muscular
- Preparació per a competicions o proves esportives específiques.

Dissenyem programes específics i eficients al medi aquàtic.

- Iniciació a la natació
- Perfeccionament de tècnica
- Perfeccionament d'algun estil
- Readaptació i recuperació de lesions
- Preparació per a competicions o proves aquàtiques

Si t'apassionen les activitats dirigides, el teu entrenador pot impartir les teves sessions preferides de forma individualitzada o en grups reduïts! Diversió garantida!

Per a més informació podeu adreçar-vos al personal esportiu del centre o enviant un correu electrònic

# SERVEI ENTRENAMENT PERSONAL TARIFES 2024



MODALITAT	P.V.P.	P.V.P (1 SESSIÓ)
EP 1 SESSIÓ 60'	49,17€	49,17 €
EP BONO 10	374,41 €	37,49 €
EP BONO 5	214,23 €	42,84 €
PACK INICIAL 2 EP 60'	64,22 €	32,11 €
SESSIONS DOMICILIADES (4 SESSIONS 60'/MES)	123,50 €	30,88 €
EP 1 SESSIÓ GRUPAL 60'	44,17 €	49,17 €

\*Consulta les tarifes especials per a les persones no abonades al centre.



+34 651 052 954

OKEYMAS.ES/CIUTADELLA/

INFO-CIUTADELLA@OKEYMAS.ES