

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

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.

MEDI AQUÀTIC

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

GRUPS AADD

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



+34 651 052 954

OKEYMAS.ES/CIUTADELLA/



INFO-CIUTADELLA@OKEYMAS.ES

SERVEI ENTRENAMENT PERSONAL

TARIFES 2026



MODALITAT	BONO	INCLOU	P.V.P	P.V.P SESSIÓ
MODALITAT DOMICILIAT	BONO X4	4 ENTRENAMENTS DE 60 MINT	146,60€	36,66€
MODALITAT DOMICILIAT	BONO DUO X4	4 ENTRENAMENTS DE 60 MINT PER DUES PERSONES	218,23€	PER PERSONA 27,28€
MODALITAT DOMICILIAT	BONO X8	8 ENTRENAMENTS DE 60 MINT	291,27€	36,40€

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



+34 651 052 954

OKEYMAS.ES/CIUTADELLA/

INFO-CIUTADELLA@OKEYMAS.ES