

TARIFAS

SERVICIO	SESIONES INDIVIDUALES	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES
ENTRENAMIENTO PERSONAL EN PAREJA	40 € (20€/sesión por persona)	300 € (15€/sesión por persona)	480 € (12€/sesión por persona)

- ✓ **Evaluación Inicial:** entrevista en pareja, cuestionarios, test de salud, valoración de objetivos reales y diagnóstico de la evaluación.
- ✓ **Planificación de los entrenamientos (periodización):** estructura y diseño del programa.
- ✓ **Ajustes de rutina:** estadísticas de las variables individuales del alumno.
- ✓ **Incluidos desplazamientos, transporte y materiales de todas las sesiones presenciales.**
- ✓ **Entrenamientos muy dinámicos, divertidos, funcionales y motivantes.**
- ✓ **Trabajo de fortalecimiento articular, mejora contra lesiones y tonificación general.**
- ✓ **Pérdida de peso con un método de entrenamiento diferente.**
- ✓ **Disfrutar del deporte con una amigo/a, tu pareja u otro deportista (formación de grupos*).**



Jorge Pérez Lumbreras - Entrenador Personal

Contacto: 627.95.75.81

Nº Coleg. CAFYD: 54276

NSCA - CPT: ID 7247988362

www.jortrainer.com