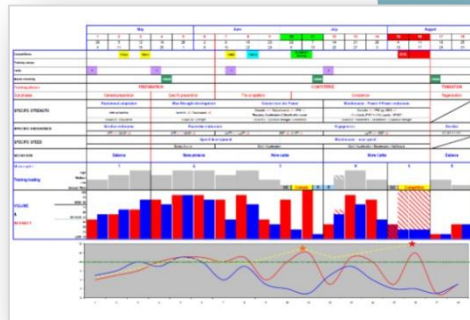


TARIFAS

| SERVICIO | SESIÓN INDIVIDUAL | BONO 5 SESIONES | BONO 10 SESIONES | BONO 20 SESIONES |
|------------------------|-------------------|-----------------|------------------|------------------|
| ENTRENAMIENTO PERSONAL | 50 € | 210 € | 380 € | 680 € |

- ✓ **Evaluación Inicial:** entrevista personal, 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.
- ✓ **Seguimientos gráficos:** cargas, frecuencia, observaciones personales (diario de entrenamiento).
- ✓ **Incluidos desplazamientos, transporte y materiales de todas las sesiones.**
- ✓ **Entrenamientos dinámicos, funcionales, divertidos y adaptables a cualquier deportista.**
- ✓ **Recuperación de lesiones, fortalecimiento articular y mejoras reales contra patologías.**



Jorge Pérez Lumbreras - Entrenador Personal

Contacto: 627.95.75.81

Nº Coleg. CAFYD: 54276

NSCA - CPT: ID 7247988362

www.jortrainer.com