

ENTRENADOR PERSONAL

T'ofereim la possibilitat de treballar amb un entrenador personal, individualment o en grups reduïts, per assolir més eficaçment els teus objectius. Et preparem els sistemes d'entrenament fets a mida per aprofitar els beneficis de l'exercici per a que et sentis millor amb tu mateix o bé aconseguir objectius que et marquem. L'entrenador personal Pep Lluís, està qualificat per preparar-te per a qualsevol tipus d'entrenament o objectiu:



•Entrenador Nacional per a la FEDA (Federació Española d'Aeròbic i Fitness)

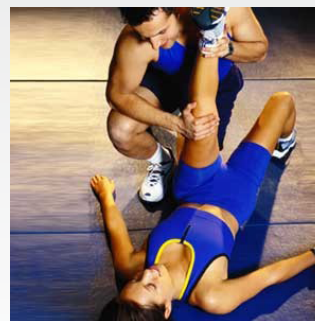
•Tècnic en nutrició esportiva

•Instructor de fitness

•Assessor dietètic

PROGRAMES

- Reducció de pes
- Oposicions bomber, policia...
- Preparació proves específiques
- Rendiment esportiu
- Millora condició física i benestar
- Problemes de columna
- Rehabilitació de lesions
- Natació guiada
- Salut i benestar físic
- Entrenament en suspensió
- Relaxació i estiraments
- Entretrenaments a l'aire lliure



Col·labora



PISCINA MUNICIPAL
PORRERES



PEP LLUÍS
ENTRENADOR PERSONAL

PEP LLUÍS BUSQUETS

**Entrenador personal
& assessor aquàtic**

Tel.: 635 96 93 91
peplluisentrenador@gmail.com

SERVEIS D'ENTRENAMENT

EP BÀSIC

Paquet inicial on hi incloem una valoració funcional, rutina personalitzada i entrenament personal. Ideal per a iniciadors.

*Realitzem una sessió setmanal presencial amb l'entrenador i una programació mensual per a complir amb els objectius.

EP INDIVIDUAL

Individualització i personalització al màxim nivell. Ideal per avançats.

*Realitzem 3/4 sessions setmanals presencials amb l'entrenador i la programació setmanal per el teu màxim esforç.

EP GRUP

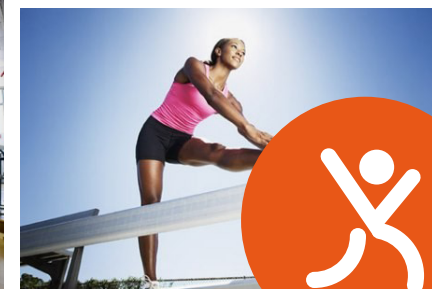
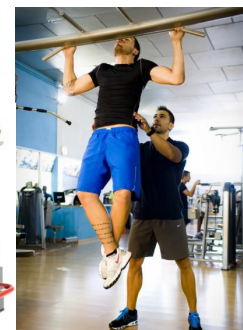
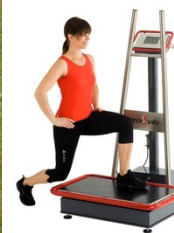
Entrenament per a persones del mateix nivell, condició física i amb objectius similars. Ideal per a equips o parelles. (4 persones max.)

*Realitzem 2 o més sessions presencials de 45' amb l'entrenador i una programació setmanal o mensual per aconseguir el teu repte.

EP A DOMICILI

Entrenament totalment diferent i fora de rutina per a tot tipus d'objectius. Es treballa a casa o bé a l'aire lliure.

*EP = Entrenament Personal



“Nadie que alguna vez dio su esfuerzo, se lamentó” George Halas

SERVEI \ PREU	PREU HORA	PREU SETMANAL	PREU MENSUAL
E.P. BÀSIC	-	35 €	120 €
E.P. INDIVIDUAL	-	70 €	230 €
E.P. GRUP	50 € grup	2 persones: 30€ / pax	2 persones: 105 / pax
		3 persones: 25€ / pax	3 persones: 90€ / pax
		4 persones: 20€ / pax	4 persones: 75€ / pax
E.P. DOMICILI	40 €	-	-
E.P. PUNTUAL*	30 €	-	-