

La clau de l'èxit d'un programa d'entrenament depèn de variables com el temps de pràctica setmanal, l'ordre, l'intensitat dels exercicis i la motivació. És complicat elaborar un programa atenent les individualitats de cada soci, per això, cada vegada més, les persones busquen un entrenador personal per a tenir un **servei diferenciat, individual, eficaç i motivant**.

Per a l'entrenador personal, el teu benestar és el més important. Podràs saber quin és el teu percentatge de greix corporal, de força i de flexibilitat, ja que elaborarà **tests específics** per a tu i, a més, et farà un **seguiment continu de les teves necessitats i objectius**.

Disposaràs d'uns **espais reservats, màquines i material específic** per a treballar els exercicis que et recomani el teu entrenador.



## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

C/Begur, 44, Barcelona

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

C/Regent Mendieta, 14, Barcelona

\*Regent Mendieta a partir d'octubre.

\*\*\* Durant la temporada poden haver modificacions en els cursos, els preus, horaris, etc.  
Trobareu la informació actualitzada al web.

# ENTRENADOR PERSONAL

## 2020-2021



## AUTÈNTIC ESPORT DE QUALITAT.



[www.clubesporthimediterrani.com](http://www.clubesporthimediterrani.com)

Ajuntament de  
Barcelona



**CLUB ESPORTIU  
MEDITERRANI**  
Caràcter autèntic

## EL NOSTRE OBJECTIU

Oferir un servei altament qualificat destinat a l'elaboració i execució de programes d'entrenament físic.

## QUÈ OFERIM ALS NOSTRES SOCIS?

Es recullen dades sobre els hàbits alimentaris i es fan tests de força muscular, de resistència, de flexibilitat, cardiorespiratori i d'antropometria (% greix corporal).

## A QUI ESTÀ DIRIGIT?

A persones interessades en realitzar entrenaments físics individualitzats o per parelles, de manera segura, eficient, motivant i funcional:

Augment de massa i definició muscular.

Aficionats a curses.

Rehabilitació muscular.

Osteoporosi.

Hipertensos, diabètics i obesos.

Salut i baixada de pes.

Patologies de l'esquena.

Rendiment esportiu (força màxima, força explosiva i força resistència).

Programes específics per a la millora de la flexibilitat.



## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS O REGENT MENDIETA

### TIPUS D'ABONAMENTS

#### FIT BONO - SESSIÓ INDIVIDUAL

Test + 1 sessió d'1h - 49,99 €

Biomediana: càlcul de l'IMC (índex de massa corporal), % de greix, metabolisme basal, greix visceral i massa corporal.

1 programa personalitzat.

1 sessió amb l'entrenador durant 1 hora.

Pautes alimentàries.

#### SESSIÓ INDIVIDUAL

4 sessions d'1h - 167,40 €

8 sessions d'1h - 262,60 €

12 sessions d'1h - 373,70 €

Entrevista personalitzada on es marcaran els objectius que es volen assolir.

Biomediana: càlcul de l'IMC (índex de massa corporal), % de greix, metabolisme basal, greix visceral i massa corporal.

Programa personalitzat.

Sessions amb l'entrenador durant 1 hora.

#### XPRESS - SESSIÓ INDIVIDUAL

4 sessions de 30 min. - 92,92 €

8 sessions de 30 min. - 158 €

Entrevista personalitzada on es marcaran els objectius que es volen assolir.

Biomediana: càlcul de l'IMC (índex de massa corporal), % de greix, metabolisme basal, greix visceral i massa corporal.

Programa personalitzat.

Sessions amb l'entrenador durant 30 minuts.

#### DÚO - SESSIONS PER PARELLES

4 sessions d'1h - 181,80 €

8 sessions d'1h - 309 €

Entrevista personalitzada on es marcaran els objectius que es volen assolir.

Biomediana: càlcul de l'IMC (índex de massa corporal), % de greix, metabolisme basal, greix visceral i massa corporal.

Programa personalitzat.

Sessions amb l'entrenador durant 1 hora per a dues persones.

\*Abonament de 4 sessions d'1 h per nous socis, 20% de descompte.

\*\*El 3r abonament de qualsevol tipus de servei tindrà un 20% de descompte sempre i quan no hagi gaudit abans d'algun altre descompte. Excepte promocions puntuals.

\*Per a més informació contacteu a:  
entrenamentpersonal@mediterrani1931.com