

CAMINO VITAL

El recorrido de movimiento para cuidar tu autonomía y tu calidad de vida a largo plazo.

Pensado para personas que quieren cuidarse y hacerlo con criterio desde el principio.

👉 Reservar mi plaza

 Inicio del recorrido: 1 de marzo

Cuestionario personalizado de 2 minutos

Acceso único al programa. Sin suscripciones ni compromisos.

EL RECORRIDO QUE SE ADAPTA A TI

Camino Vital no es un programa de movimiento más.

Es un sistema pensado para ayudarte a mantener tu capacidad física y tu calidad de vida con el paso del tiempo, adaptándose a cómo estás hoy y a cómo evolucionas.

El recorrido comienza con un **ciclo guiado de 12 semanas**, pensado para construir una base sólida, segura y sostenible.

No es una rutina estándar.

No es un plan cerrado.

Es un **sistema flexible que progresa contigo**.

Desde el primer día:

- identificamos tu punto de partida
- tenemos en cuenta tu objetivo
- te proponemos el movimiento que tiene sentido para ti ahora

A medida que mejoras, el trabajo evoluciona.

El movimiento es la herramienta.

Cuidarte a largo plazo, el objetivo.

¿CÓMO FUNCIONA?

Un recorrido sencillo y guiado, pensado para encajar en el día a día.

1 · Cuestionario inicial

Respondes unas preguntas para conocer cómo estás ahora y cuántos días puedes dedicar al movimiento esa semana.

2 · Recibes sesiones por email

Recibes sesiones de movimiento adaptadas a ti, con ejercicios claros y fáciles de seguir.

3 · Nos cuentas cómo te ha ido

Después de cada sesión nos dices cómo te ha ido con un solo clic.

4 · El programa evoluciona

Las siguientes sesiones se ajustan según cómo progresas y según el tiempo que puedes dedicar cada semana.

¿CÓMO ES UNA SESIÓN?

Cada sesión está pensada para ser clara y realista.

Recibes un email con todo lo que necesitas:

- **3–5 ejercicios adaptados**
- **Vídeos cortos y claros para cada ejercicio**
- **Indicaciones sencillas** (qué hacer y cuánto)
- **Duración aproximada: 15–30 minutos**

Al terminar, solo tienes que responder:

Fácil · Adecuado · Difícil

Si una semana solo puedes entrenar dos días, el recorrido se ajusta a ello.

No sigues una rutina fija.

El programa se adapta tanto a tu cuerpo como a tu tiempo.

¿PARA QUIÉN ES ESTE RECORRIDO?

Este recorrido es para personas que quieren moverse bien hoy y seguir cuidando su capacidad física con el paso del tiempo.

No importa si tienes 40, 60 o más.

El punto de partida no es tu edad, es cómo estás hoy.

Encaja tanto si:

- te mueves poco o sin una estructura clara y quieres hacerlo con más seguridad y sentido
- te encuentras razonablemente bien y quieres mantenerlo
- quieres mejorar tu capacidad física sin entrenar con exigencia ni presión

Quizá te reconoces aquí:

- quieres sentirte más fuerte y estable en tu día a día
- notas rigidez ocasional o falta de energía
- te preocupa perder capacidad con los años
- quieres cuidarte sin ponerte metas irreales

Este programa parte de tu realidad actual,

sea cual sea tu punto de partida.

¿QUÉ TRABAJAS (Y QUÉ GANAS)?

Durante las primeras 12 semanas trabajas de forma equilibrada:

- **Fuerza** → para el día a día
- **Movilidad** → moverte con libertad
- **Resistencia** → para tener más energía
- **Estabilidad** → mayor seguridad y evitar caídas

Con el tiempo notarás:

- más seguridad al moverte
 - mayor seguridad en tu cuerpo
 - más energía para tu vida diaria
-

UN ENFOQUE CON CRITERIO

Este recorrido parte de una idea sencilla:

cuidar el cuerpo no va de hacer más,

va de hacer **lo adecuado** y poder **sostenerlo en el tiempo**.

Muchos programas trabajan el movimiento por partes.

Aquí el enfoque es distinto.

No se entrenan ejercicios aislados.

Se trabaja la **capacidad de moverte bien a lo largo del tiempo**, con un sistema que se adapta a cómo estás hoy y evoluciona contigo.

¿QUÉ RECIBES CUANDO ACCEDES A CAMINO VITAL?

Cuando accedes al programa, el recorrido empieza paso a paso:

- respondes un cuestionario inicial
- indicas cuántos días puedes entrenar esa semana
- recibes sesiones adaptadas a tu estado y a tu disponibilidad
- el recorrido se ajusta a medida que avanzas

No necesitas imprimir nada ni memorizar rutinas.

Todo llega por email, en el momento adecuado.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Necesito estar en forma para empezar?

No. El programa se adapta tanto a quien empieza desde cero como a quien ya se mueve, pero quiere hacerlo con más sentido.

¿Importa la edad que tenga?

No. No parte de una edad concreta, sino de cómo estás tú ahora.

¿Cuánto tiempo tengo que dedicarle?

Entre 15 y 30 minutos por sesión, ajustado a los días reales que puedas entrenar cada semana.

¿Necesito gimnasio o material?

No. Está diseñado para hacerse sin gimnasio y con material mínimo.

¿Cómo se entrega el programa?

Por email, con sesiones guiadas y progresivas.

¿Durante cuánto tiempo tengo acceso?

Incluye un ciclo guiado de **12 semanas**, pensado como el inicio del recorrido.

¿Y si empiezo y veo que no es para mí?

Durante los **primeros 14 días** puedes solicitar la devolución.

Sin explicaciones.

ACCESO AL PROGRAMA

En este momento se abre un **número limitado de plazas**

para poder acompañar de forma cercana a quienes empiezan ahora.

Incluye:

- ✓ Ciclo guiado de 12 semanas
- ✓ Adaptación a tu estado, objetivo y disponibilidad
- ✓ Acompañamiento cercano durante el recorrido
- ✓ Acceso completo al programa
- ✓ Entrega por email

Precio actual:

39 €

Precio reservado para quienes se inscriben antes del inicio del recorrido.

El recorrido comienza el 1 de marzo.

A partir de esa fecha, el acceso será de 89 €.

 **Reservar mi plaza**

EMPIEZA AHORA

Empezar ahora no es una cuestión de urgencia.

Es una decisión de cuidado.

Dentro de unas semanas no serás otra persona,
pero probablemente te moverás con más confianza
y con mayor seguridad en tu día a día.

Estas 12 semanas son el inicio.

Una base sólida para cuidarte.

 **Empieza tu Camino Vital**