

METODOLOGIA REMOV:3

Un procés **actiu, no passiu**. Traduïm la ciència i l'experiència en un pla simple i eficaç des del primer dia.

100% ACTIU, 0% PASSIU

Oblida la llitera. La recuperació real es guanya a la sala d'entrenament. Treballem amb força, progressions i moviment, no amb tractaments que només alleugen temporalment.

EL CICLE DE FEEDBACK

Una metodologia viva: tu reps la planificació, l'executes i jo reviso la teva evolució setmanalment. Ajustem les càrregues i els deures constantment segons el teu progrés real.

TECNOLOGIA I DADES

No endevinem, mesurem. Utilitzem apps digitals per corregir la tècnica, emmagatzemar resultats i comparar mètriques. Objectivitat per saber, sense dubtes, si estem millorant.

EDUCACIÓ I AUTONOMIA

L'objectiu final és que no em necessitis. T'explico el 'per què' de cada exercici i sensació perquè entenguis el procés i guanyis independència a llarg termini.

ESPECIALITZACIÓ

"Aquí no hi ha massatges que només amaguen el problema. Treballo amb exercici progressiu i força real: l'únic camí que reverteix lesions i construeix cossos resilients. Cada sessió s'adapta al teu estat actual. Si avui tens molèsties, ajustem. Si progresses, pugem el nivell. Utilitzo tecnologia digital de precisió que mesura cada moviment, emmagatzema els teus resultats i compara l'evolució setmana a setmana. Sempre saps on ets. Sempre saps si millores. Això és readaptació de veritat."

SERVEIS ONLINE

Equilibri, moviment i aprenentatge.

READAPTACIÓ

150 € /mes

**O BÉ 400 €
TRIMESTRALS**

*"Tornar a moure't
sense dolor, amb pla
personalitzat i
seguiment."*

Servei 100% Online

Sessions de 45 minuts

Pla totalment
personalitzat

Seguiment continu del
dolor

Readaptació funcional
completa

ENTRENAMENT DONES

150 € /mes

**O BÉ 400 €
TRIMESTRALS**

(Accés total aplicació)

*"Entrenaments guiats,
programes,
metodologia i suport
comunitari."*

Accés a l'App 100%
Online

Seguiment cada 2
setmanes

Entrenaments guiats
(vídeos + explicacions)

Progressions setmanals
segons nivell

Rutines: Força, Core i
Mobilitat

Accés a Comunitat
Femenina

Esdeveniment Healthy
(entrada free/% red.)

FORMACIÓ

PRÒXIMAMENT

*"Professionals que
volen aprendre i
especialitzar-se."*

Servei 100% Online

Metodologia
especialitzada

Casos pràctics reals

Webinars exclusius