

Medicina Deportiva, Área Motivacional, Acondicionamiento Físico y Fitness

Componente Médico-Deportivo

- Toma de medidas antropométricas (circunferencias, diámetros y pliegues\$
- Anamnesis Médica General\$
- Anamnesis Nutricional General\$
- Anamnesis Psicología General\$

Componente de Entrenamiento

- Entrenamiento por sesión\$
- Entrenamiento por semana\$
- Entrenamiento por mes\$

Componente de Control

- Seguimiento Médico-Deportivo\$
- Seguimiento Dietario-Deportivo.....\$
- Seguimiento de Psicología-Deportiva\$

Inicio de Procesos Deportivos y Pedagógicos

Componente Deportivo

• **Iniciación Deportiva en Deportes**

Convencionales:

- Natación\$
- Voleibol.\$
- Baloncesto\$
- Fútbol\$
- Ajedrés\$
- Ping Pong\$

• **Iniciación Deportiva en Deportes No**

Convencionales:

- Últimate Frisbee\$
- Paintball\$
- Balón mano\$
- Rugby\$

• **Iniciación Deportiva en Deportes para Diversidad Funcional**\$

• **Reinserción y Rehabilitación al Deporte en General**\$

Espacio al Aire Libre, Aeróbico, Danza y Lúdico-Recreativo

Componente al Aire Libre

- Caminatas\$
- Senderismo\$
- Trekking\$

Componente Aeróbico

- Circuit Aerobics\$
- AquaGym Aerobics\$
- BoxAerobics\$

Componente Lúdico-Recreativo

- Recreador y animador\$
- Maestro de Ceremonias para cualquier tipo de eventos\$

Disfruta de un estilo de vida saludable



ENTRENAMIENTOS CON UN
ENTRENADOR PERSONALIZADO



CONTACTO PERMANENTE
CON TU ENTRENADOR



PLANIFICACIÓN DE
ENTRENAMIENTOS



RECOMENDACIONES Y
CONSEJOS NUTRICIONALES



Julían E. Amaya, es un entrenador y preparador físico capacitado en el área de los deportes y la actividad física, egresado de la universidad Juan De Castellanos y aspirante al título de especialista en Educación de Inclusión. Además, está certificado por importantes entidades tales como ARCOPREF, ADEL, IRDET, siendo partícipe del 1er Congreso Internacional de Cultura Física, Educación Física, Deporte, Recreación y Medicina Deportiva desarrollado en Boyacá. Un profesional preparado y capacitado para ayudarte a mejorar tu calidad de vida.



+57 321 438 79 67



Coachpersonaljulian@gmail.com



www.unsitiogenial.es

PONTE EN FORMA

TU COACH PERSONALIZADO

¿Qué estás esperando?
!CONTACTÁNOS!