

Disfruta de un estilo
de vida saludable



ENTRENAMIENTOS CON UN
ENTRENADOR PERSONALIZADO



CONTACTO PERMANENTE
CON TU ENTRENADOR



PLANIFICACIÓN
DE
ENTRENAMIENTOS



RECOMENDACIONES Y
CONSEJOS NUTRICIONALES

PONTE EN FORMA

Julián E. Amaya, entrenador y preparador físico. Capacitado en el área de los deportes y la actividad física. También, especialista en el ámbito de la inclusión (deporte paralímpico). Además, está certificado por importantes entidades como ARCOPREF, ADEL, IRDET, siendo partícipe del 1er Congreso Internacional de Cultura Física, Educación Física, Deporte, Recreación y Medicina Deportiva en Boyacá.

Un profesional preparado y capacitado para ayudarte a mejorar tu calidad de vida.



TU COACH PERSONALIZADO



+57 3229281843



Coachpersonaljulian@gmail.com



sígueme en redes como:
Juilan Coach Personal

¿Qué estás esperando?
!CONTÁCTAME!

Medicina Deportiva & Acondicionamiento Físico y Fitness

Rehabilitación Muscular y Articular, & Reinserción Deportiva

Inicio de Procesos Deportivos & Pedagógicos

Componente Médico-Deportivo

- Toma de medidas antropométricas. (Circunferencias, diámetros & pliegues)
- Anamnesis General (Médica; Nutricional; Psicológica).

Seguimiento y Control

- Seguimiento médico-deportivo
- Seguimiento psicológico-deportivo
- Seguimiento nutricional-deportivo

Trabajos enfocados a la rehabilitación deportiva por medio de Acuaterapia:

- Recuperación muscular & articular
- Aumento de capacidad hiperbárica de respiración
- Reinserción deportiva debido a lesiones o fracturas.
- Mejora y aumento de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, elasticidad y velocidad).

Iniciación en deportes convencionales:

- Natación
- Voleibol
- Baloncesto
- Ajedrez
- Fútbol

Iniciación en deportes no convencionales:

- Voleibol Playa
- Balón Mano
- Ultimate Frisbee

Iniciación deportiva y enseñanza para deportes de Diversidad Funcional.

TABLA DE PRECIOS

- Entrenamientos x sesión15USD
- Entrenamiento x semana45USD
- Entrenamiento x mes180USD