

URBAN HEALTH

Centre d'Entrenament Personal & Fisioteràpia



¡Hola! Soy Noemí, muchas gracias por contactar con nosotros e interesarte por los servicios que ofrecemos en nuestro centro. Te hablaré un poco sobre mi experiencia. Llevo más de 15 años dedicándome al mundo de la salud y el deporte como entrenadora personal y fisioterapeuta. Durante todos estos años no he dejado de seguir formándome para ofrecer el mejor servicio a mis alumnos y/o pacientes. Me apasiona mi trabajo.

A continuación podrás apreciar las diferentes actividades que realizamos en el centro. Cada una de ellas se adapta a la edad del alumno/a-paciente, etapa de la vida y objetivos:

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Individual

DÚO (2 personas)

TRÍO (3 personas)

FISIOTERAPIA

Rehabilitación

Higiene Postural

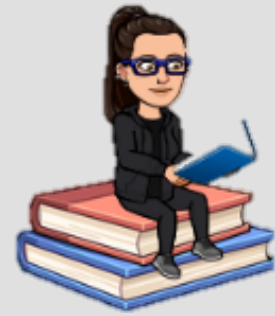
Ejercicio Terapéutico

CLASES EN GRUPO

Cos & Ment

Step & Tonificación

ENTRENAMIENTO PERSONAL

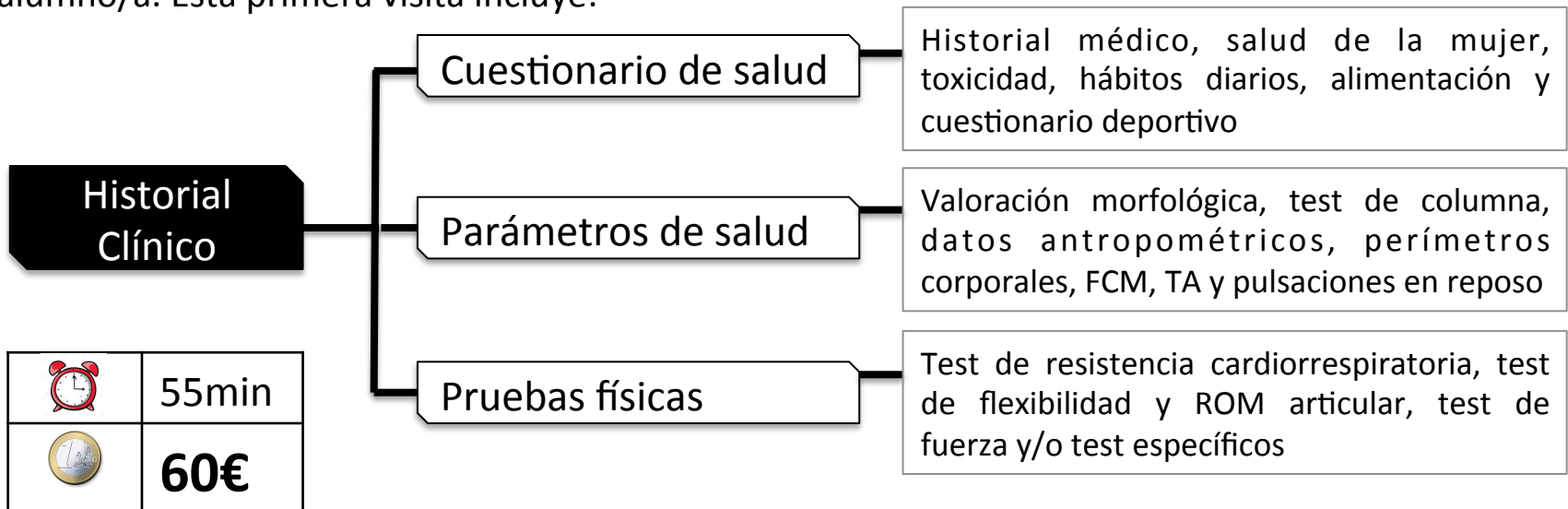


1. Historial del alumno/a

Las **sesiones se planifican y estructuran** en función de las necesidades físicas y objetivos descritos por el/la alumno/a para mejorar cualquiera de las capacidades físicas básicas: **fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad**.

Más allá del plano físico podemos encontrarnos con personas que precisan del ejercicio físico para **ayudar a autorregularse** y reducir la intensidad de emociones como la ansiedad y/o depresión.

La **primera sesión** va destinada a recoger y cuantificar el máximo de datos posibles del/de la alumno/a. Esta primera visita incluye:



ENTRENAMIENTO PERSONAL

2. Tipos de entrenamiento...

Circuit Training

Se combinan ejercicios en circuito con 5-10 estaciones. En cada estación se trabaja un grupo muscular. Cada ejercicio puede realizarse por tiempo o por número de repeticiones.

Funcional Training

Se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones. Muy útil en deportes específicos, mejora la funcionalidad.

Fuerza e Hipertrofia

Entrenamiento de fuerza combinado en número de series, repeticiones y descansos para el crecimiento y desarrollo de la masa muscular y/o rendimiento deportivo.

Core

El core es el área que engloba toda la región abdominal y parte baja de la espalda. Potenciar el core nos permite mejorar la postura corporal y prevenir futuras lesiones.

HIIT

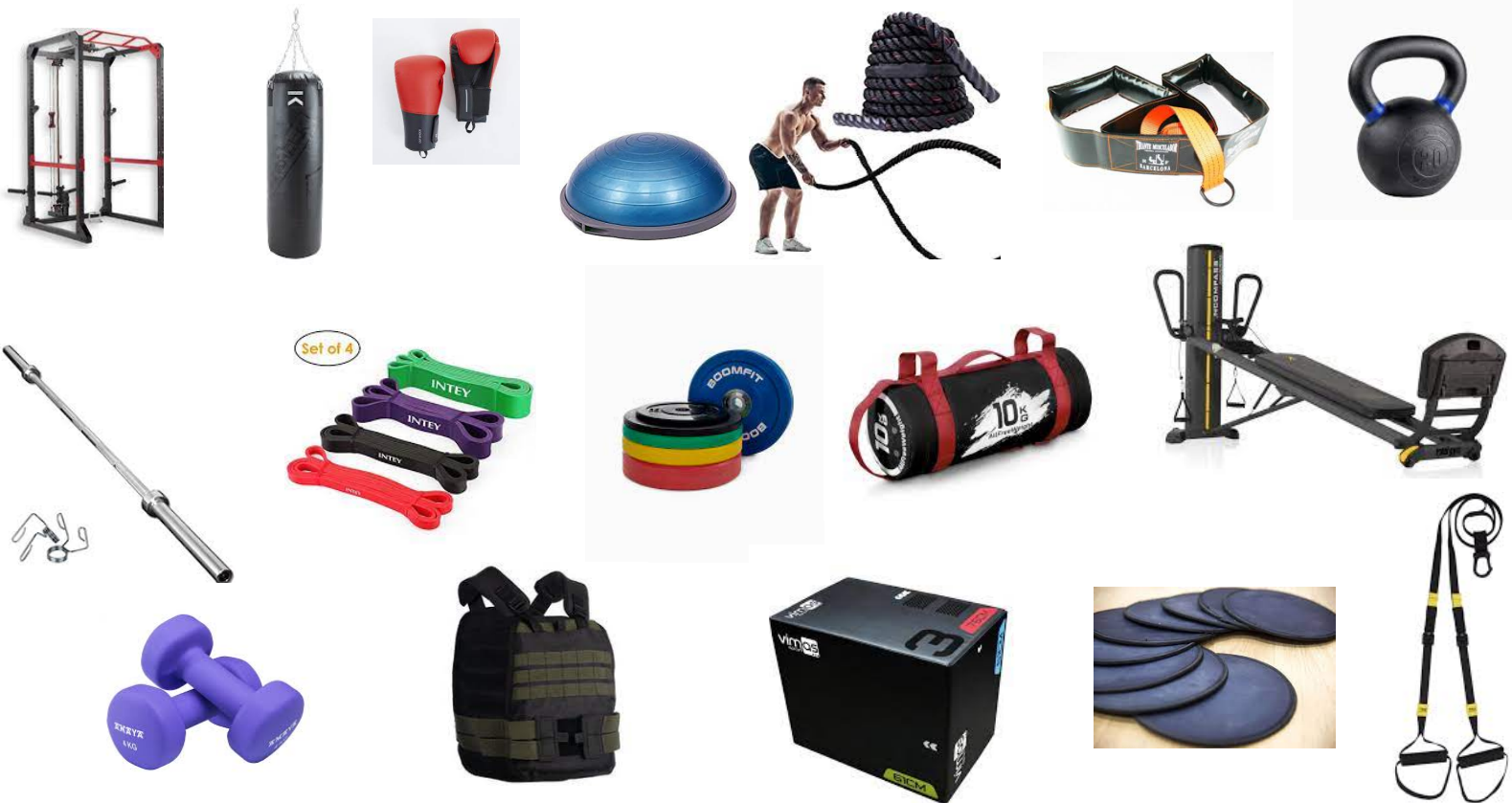
El entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) se enfoca en entrenar todo el cuerpo en ráfagas cortas e intensas. Es perfecto si tienes poco tiempo.



En la mayoría de los casos los tipos de entrenamiento se mezclan entre sí para mejorar todas las capacidades físicas básicas del alumno/a, favoreciendo así el rendimiento deportivo, la estética y la composición corporal

ENTRENAMIENTO PERSONAL

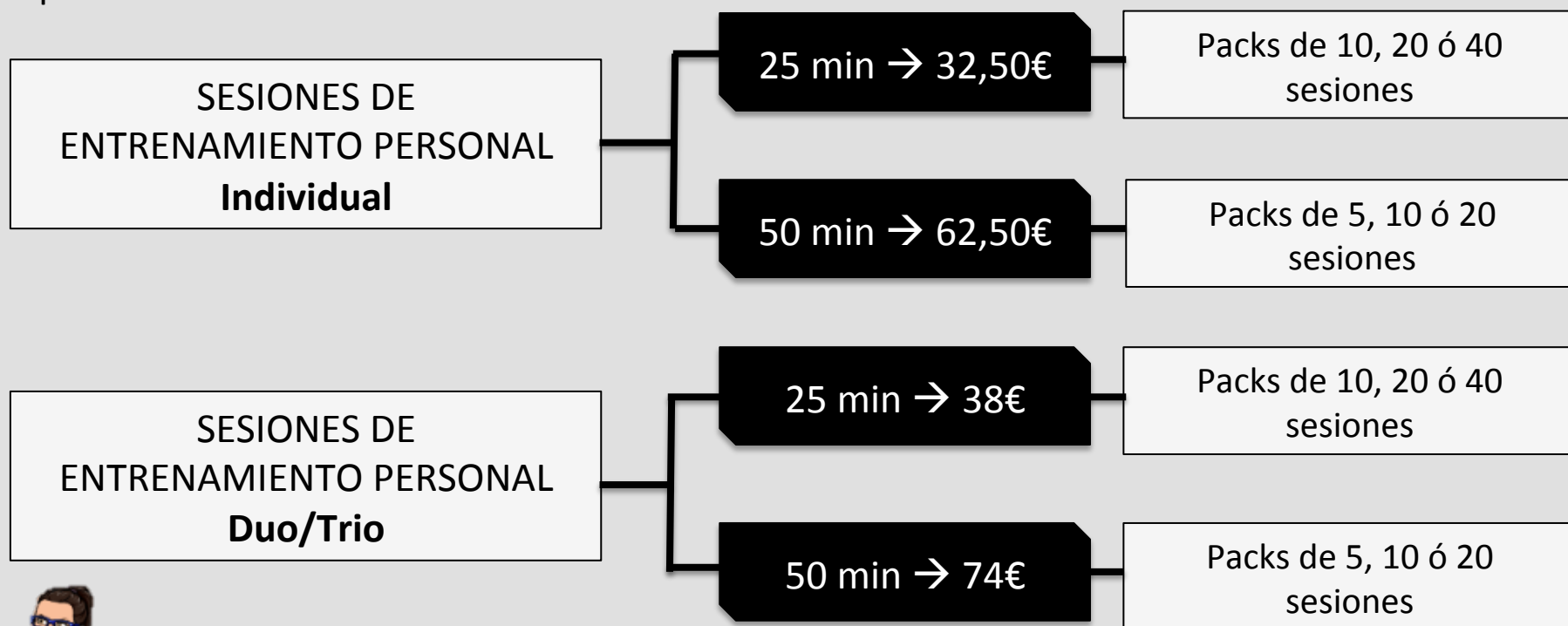
Disponemos de una **amplia variedad de material** de fitness para realizar entrenamientos a todos los niveles: bosu, sacos, TRX, cuerda de batalla, barras, discos, lastres, Kettlebell, Encompass, saco de boxeo, rack multifuncional, etc.



ENTRENAMIENTO PERSONAL

3. Sesiones y tarifas

En función de los resultados de la primera visita podemos realizar sesiones de 25 ó 50 minutos y plantearnos **cuántos días por semana entrenamos**. Tenemos packs de sesiones que salen más económicos.



El/la alumno/a debe acudir al centro 10 min antes de la sesión para realizar un **calentamiento previo** a la clase dónde se incluirán el ejercicio cardiovascular a baja-media intensidad y/o los ejercicios de movilidad articular prescritos.



ENTRENAMIENTO PERSONAL

4. Packs de sesiones

SESIONES DE ENTRENAMIENTO PERSONAL **Individual**



Pack de 10 sesiones de 25 min: **30€/sesión**

Pack de 20 sesiones de 25 min: **29€/sesión**

Pack de 40 sesiones de 25 min: **28€/sesión**

Pack de 5 sesiones de 50 min: **60€/sesión**

Pack de 10 sesiones de 50 min: **58€/sesión**

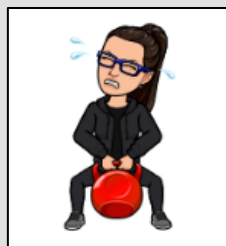
Pack de 20 sesiones de 50 min: **56€/sesión**



- ✓ Los packs de sesiones se pagan mediante **efectivo o tarjeta de crédito**
- ✓ La totalidad será cobrada **en un sólo pago** tras finalizar la primera sesión
- ✓ Existe **posibilidad de pago unitario**

ENTRENAMIENTO PERSONAL

SESIONES DE ENTRENAMIENTO PERSONAL **DUO/TRIO**



Pack de 10 sesiones de 25 min: **36€/sesión**

Pack de 20 sesiones de 25 min: **34€/sesión**

Pack de 40 sesiones de 25 min: **33€/sesión**

Pack de 5 sesiones de 50 min: **72€/sesión**

Pack de 10 sesiones de 50 min: **68€/sesión**

Pack de 20 sesiones de 50 min: **66€/sesión**



- ✓ Los packs de sesiones se pagan mediante **efectivo o tarjeta de crédito**
- ✓ La totalidad será cobrada **en un sólo pago** tras finalizar la primera sesión
- ✓ Existe **posibilidad de pago unitario**

Gracias por contactar con Urban Health



Si tienes cualquier duda, puedes contactar de nuevo
con nosotros



637.83.60.48



@urbanhealth_ncf



noecenfer@gmail.com