¿NECESITAS MOTIVACIÓN?
¿NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR?
¿TE ABURREN LOS GIMNASIOS?
¿TIENES ALGUNA LESIÓN?
INVIERTE EN SALUD Y BIENESTAR

MÉTODO, SERVICIOS Y PLANES DE ENTRENAMIENTO JAVIER PANIZO

¡CONÓCENOS!

CENTRO DE ENTRENAMIENTO • MASAJES

JAVIER PANIZO

C/ZURBARÁN, 7 BAJO DCHA. MADRID / TEL: 695 240 944

WWW.JAVIERENTRENADOR.ES

CENTRO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL • MASAJES

JAVIER PANIZO

EXPERTOS EN ENTRENAMIENTOS PERSONALES

MÁS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA Y CLIENTES 100% SATISFECHOS

Nos consolidamos como uno de los centros de referencia en Entrenamiento Personal en Madrid, con más de 20.000 sesiones realizadas y centenares de clientes satisfechos tras habernos conocido.

Nuestro espacio exclusivo basado en el concepto «Boutique Gym» te ofrece un servicio personalizado de salud integral. Aquí podrás cuidarte de manera completa, trabajar las diferentes disciplinas encaminadas a mejorar tu cuerpo y tu salud y, todo ello, gracias a los mejores entrenadores, coachs, osteópatas, masajistas y nutricionistas de Madrid.

Nuestro objetivo es hacer que te sientas como en casa, parte de nuestra familia, que estés a gusto con nosotros, con nuestros servicios, con nuestras instalaciones y, sobre todo, con tu entrenamiento.

CENTRO DE ENTRENAMIENTO • MASAJES
JAVIER PANIZO
C/ZURBARÁN, 7 BAJO DCHA. MADRID / TEL: 695 240 944
WWW.JAVIERENTRENADOR.ES

NUESTRO MÉTODO

Te ofrecemos un servicio de entrenamiento personal con los métodos y técnicas que usan los deportistas profesionales. Personalizado y adaptado a ti. Instalaciones acordes al servicio que damos, seriedad, profesionalidad, exclusividad, sin aglomeraciones, material nuevo y de última generación.

Nuestro método, basado en las últimas tendencias de las Ciencias de la Actividad Física, y respaldado con más de 15 años de experiencia en Entrenamiento Personal y Preparación Física, está en constante mejora y evolución para ayudarte a obtener los mejores resultados de la forma más efectiva.

Contamos con osteópatas que valorarán tu condición muscular y entrenadores personales altamente cualificados que harán de tus entrenamientos una experiencia única. Te transmitirán su pasión, motivación y conocimientos para llegar juntos a conseguir tus objetivos (adelgazar, ganar fuerza o músculo, ponerte en forma o eliminar dolores y molestias).

1

ENTREVISTA PERSONAL

Revisión del historial clínico, historial deportivo, hábitos de vida y antecedentes familires.

2

VALORACIÓN INICIAL

Conoceremos el punto de partida midiendo y valorando tu condición muscular y realizando pruebas físicas de movilidad y fuerza que determinarán el tipo de entrenamiento que se realizará en las sesiones.

3

PLANIFICACIÓN

Análisis y definición del plan de entrenamiento, adaptado siempre a la condición física y a los objetivos predeterminados.

4

APLICACIÓN

Seguir el programa de entrenamiento diseñado. El éxito de este lo determinará el compromiso y la constancia.

5

SESIONES DE CONTROL

Tests de control para evaluar la consecución de objetivos, detectar posibles desvíos o ajustar el plan progresivamente.

JAVIER PANIZO
JP
ENTRENADOR PERSONAL • MASAJES

NUESTROS SERVICIOS

Ponemos al alcance de nuestros clientes todas las comodidades posibles como:

- **Un equipo de entrenadores personales profesionales a tu servicio.**
- **Un estudio boutique de 200 m² cuidado y pensado al detalle para que tu entrenamiento sea lo más cómodo, agradable y efectivo.**
- **Te ayudamos a lograr tus objetivos y sacar tu máximo potencial gracias a todo nuestro conocimiento y experiencia en el ámbito del entrenamiento personal.**
- **Nos adaptamos a tus horarios.**
- **Recibirás un trato cercano y profesional.**
- **Te garantizamos un servicio exclusivo en un espacio tranquilo y excelentemente equipado.**

Todo ello, para que la experiencia sea agradable y eficaz al mismo tiempo. Además, contamos con una gran red de servicios que se complementan entre sí como:

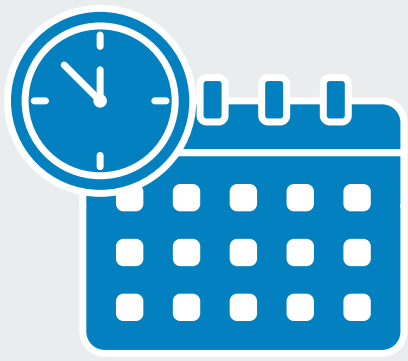
- **Asesoramiento nutricional**
- **Estudio de pliegues y contornos corporales y masa muscular**
- **Osteópatas**
- **Masajes relajantes y Thai**
- **Depilación**

Te ayudaremos a mejorar día a día, con esfuerzo, dedicación y siempre con una sonrisa en la cara. Dormir bien, comer bien y moverse bien, son tres aspectos fundamentales para nuestra salud y felicidad.

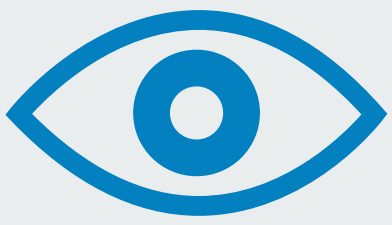
LOS BENEFICIOS DE UN ENTRENADOR PERSONAL

PRACTICAR DEPORTE DE FORMA SEGURA

HORARIOS FLEXIBLES



SEGUIMIENTO INDIVIDUALIZADO



CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS

MAYOR MOTIVACIÓN

ATENCIÓN PERSONALIZADA

SE PREOCUPA POR TU SALUD

MINIMIZA RIESGO DE LESIONES

¡ELIGE TU PROGRAMA!

PÉRDIDA DE PESO

TONIFICACIÓN

ANTIAGING

PRE/POST PARTO

MUSCULAR/ GANANCIA DE FUERZA

¿NECESITAS MOTIVACIÓN?
¿NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR?
¿TE ABURREN LOS GIMNASIOS?
¿TIENES ALGUNA LESIÓN?
INVIERTE EN SALUD Y BIENESTAR

Entrenamientos individualizados 1 a 1

PRECIOS DE ENTRENAMIENTOS

CENTRO DE ENTRENAMIENTO • MASAJES

JAVIER PANIZO

C/ZURBARÁN, 7 BAJO DCHA. MADRID / TEL: 695 240 944
WWW.JAVIERENTRENADOR.ES

SIN MATRÍCULA

¿NECESITAS MOTIVACIÓN?
¿NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR?
¿TE ABURREN LOS GIMNASIOS?
¿TIENES ALGUNA LESIÓN?
INVIERTE EN SALUD Y BIENESTAR

Entrenamientos individualizados 1 a 1

PRECIOS DE ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES

CENTRO DE ENTRENAMIENTO • MASAJES

JAVIER PANIZO

C/ZURBARÁN, 7 BAJO DCHA. MADRID / TEL: 695 240 944
WWW.JAVIERENTRENADOR.ES

SIN MATRÍCULA

PRECIOS DE ENTRENAMIENTOS PERSONALES INDIVIDUALES

ENTRENA EN NUESTRA NUEVA SALA DE MÁS DE 200 METROS CUADRADOS (INCLUIDAS BEBIDAS Y FRUTA)

- Entrenamientos en un **horario fijo semanal y mensual**. Reserva de horario pactado con el entrenador.
- Sólo se permitirá **1 cancelación recuperable al mes** en curso, siempre que se avise al entrenador con una antelación de al menos 24 horas.
- No se recuperarán los **días festivos.**
- Siempre se realizará el **pago mensual antes del primer día de entrenamiento del mes**.
- Si no deseas continuar por cualquier circunstancia con el programa de entrenamiento debes avisar con **al menos 15 días de antelación**.
- **Sistema y método** de entrenamiento creado por Javier Panizo.

CUOTA INDIVIDUAL (MENSUAL)

LA PRIMERA SESIÓN SE DEDICARÁ A REALIZAR UNA VALORACIÓN TÉCNICA DEL ESTADO DE FORMA:
Cuestionario de salud (Par-q) I Test de aptitud física I Mediciones antropométricas I Valoración de hábitos alimenticios
Obligatorio valoración de tu condición muscular por nuestro equipo de osteópatas (25 €)

PRECIO MENSUAL (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

HORAS/SEMANA	CLASE DE 30'	CLASE DE 45'	CLASE DE 60'
1 a la semana	97 €	159 €	203 €
2 a la semana	176 €	281 €	357 €
3 a la semana	236 €	377 €	439 €
4 a la semana	285 €	462€	530 €
5 a la semana	323 €	550 €	587 €

15% DE DESCUENTO EN HORARIOS «HAPPY HOUR»

ENTRENAMIENTOS QUE COMIENCEN ENTRE LAS 10 Y 14 HORAS Y ENTRE LAS 16 Y 18 HORAS

PRECIO MENSUAL (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

HORAS/SEMANA (HORARIO «HAPPY HOUR»)	CLASE DE 60' HH
1 a la semana	173 €
2 a la semana	304 €

CLASE DE PRUEBA* 60' X 50 €

*Oferta de prueba restringida a una por persona

ENTRENA CON TU PAREJA, AMIGOS, FAMILIARES,...

Si quieres compartir gastos este es tu programa

PRECIOS DE ENTRENAMIENTOS EN PAREJA Y EN GRUPO

CENTRO DE ENTRENAMIENTO • MASAJES

JAVIER PANIZO

C/ZURBARÁN, 7 BAJO DCHA. MADRID / TEL: 695 240 944

WWW.JAVIERENTRENADOR.ES

SIN MATRÍCULA

PRECIOS DE ENTRENAMIENTOS PERSONALES PAREJAS Y GRUPOS

ENTRENA EN NUESTRA NUEVA SALA DE MÁS DE 200 METROS CUADRADOS (INCLUIDAS BEBIDAS Y FRUTA)

- Entrenamientos en un **horario fijo semanal y mensual**. Reserva de horario pactado con el entrenador.
- Sólo se permitirá **1 cancelación recuperable al mes** en curso, siempre que se avise al entrenador con una antelación de al menos 24 horas.
- No se recuperarán los **días festivos.**
- Siempre se realizará el **pago mensual antes del primer día de entrenamiento del mes**.
- Si no deseas continuar por cualquier circunstancia con el programa de entrenamiento debes avisar con **al menos 15 días de antelación**.
- **Sistema y método** de entrenamiento creado por Javier Panizo.

LA PRIMERA SESIÓN SE DEDICARÁ A REALIZAR UNA VALORACIÓN TÉCNICA DEL ESTADO DE FORMA:
Cuestionario de salud (Par-q) I Test de aptitud física I Mediciones antropométricas I Valoración de hábitos alimenticios
Obligatorio valoración de tu condición muscular por nuestro equipo de osteópatas (25 €)

CUOTA PARA PAREJAS MENSUAL

***15% DE DESCUENTO EN HORARIOS «HAPPY HOUR»**
ENTRENAMIENTOS QUE COMIENCEN ENTRE LAS 10 Y 14 HORAS Y ENTRE LAS 16 Y 18 HORAS

PRECIO MENSUAL POR PERSONA (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

HORAS/SEMANA	CLASE DE 45'	CLASE DE 45' HAPPY HOUR*
1 a la semana	135 €	115 €
2 a la semana	221 €	188 €
3 a la semana	275 €	
4 a la semana	314 €	
5 a la semana	349 €	

CUOTA PARA GRUPOS MENSUAL
(MÍNIMO 3 PERSONAS, MÁXIMO 6 PERSONAS)

PRECIO MENSUAL POR PERSONA (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

HORAS/SEMANA	CLASE DE 30'	CLASE DE 45'	CLASE DE 45' HH*
1 a la semana	67 €	87 €	74 €
2 a la semana	97 €	127 €	108 €
3 a la semana	129 €	159 €	

CLASE DE PRUEBA 60' X 30 € POR PERSONA**

**Oferta de prueba restringida a una por persona

SI VIAJAS MUCHO
SI NO TIENES UN HORARIO FIJO PARA PODER ENTRENAR...

ESTE ES TU PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PRECIOS DE BONOS DE ENTRENAMIENTO

CENTRO DE ENTRENAMIENTO • MASAJES

JAVIER PANIZO

C/ZURBARÁN, 7 BAJO DCHA. MADRID / TEL: 695 240 944
WWW.JAVIERENTRENADOR.ES

SIN MATRÍCULA

PRECIOS DE BONOS ESTÁNDAR ENTRENAMIENTOS PERSONALES SIN HORARIO FIJO

Por si viajas mucho, por ejemplo, te puede venir bien comprar un bono de entrenamiento para entrenamientos sin horario fijo. Son entrenamientos de 45 o 60 minutos que se programan con al menos 24 horas de antelación y sujetos a la disponibilidad de entrenadores personales.

PRECIOS DE BONOS ESTÁNDAR

ENTRENA EN NUESTRA NUEVA SALA DE MÁS DE 200 METROS CUADRADOS (INCLUIDAS BEBIDAS Y FRUTA)

- **Reserva de horario de entrenamiento pactado con el entrenador.**

SESIONES	CLASE DE 45'	CLASE DE 60'	CADUCIDAD
5 SESIONES	180 €/36 € Sesión	225 €/45 € Sesión	1 MES
10 SESIONES	330 €/33 € Sesión	400 €/40 € Sesión	2 MESES
20 SESIONES	600 €/30 € Sesión	700 €/35 € Sesión	3 MESES

PARA BONOS EN PAREJA: 50% DE DESCUENTO PARA SEGUNDA PERSONA

**BONO REGALO*
3 CLASES
ESTÁNDAR
3 X 60'= 129€**

*Oferta de BONO REGALO restringido a uno por persona

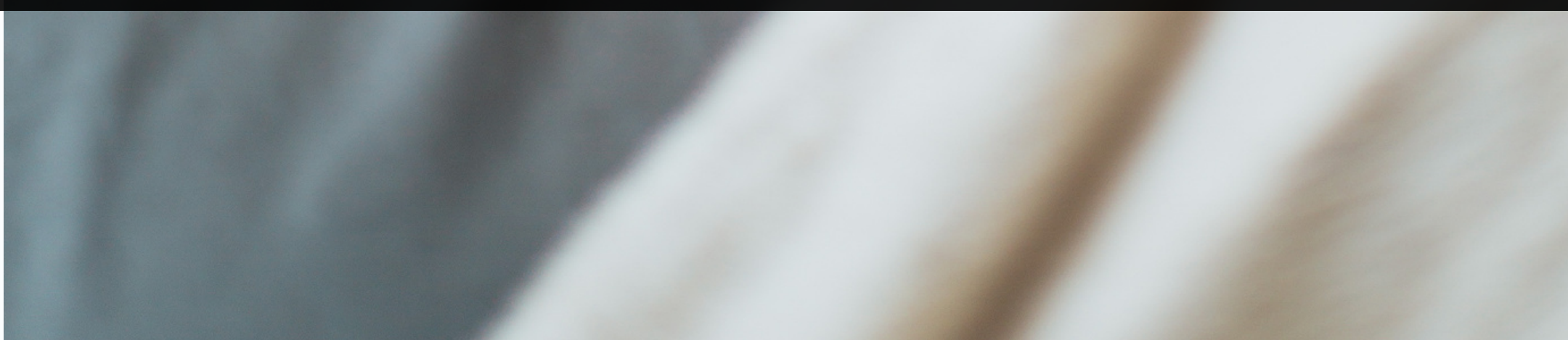
PRECIOS DE SERVICIOS DE NUTRICION Y MASAJES

CENTRO DE ENTRENAMIENTO • MASAJES

JAVIER PANIZO

C/ZURBARÁN, 7 BAJO DCHA. MADRID / TEL: 695 240 944

WWW.JAVIERENTRENADOR.ES



NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTOS AUTÓNOMOS
(EN NUESTRA APP)

PARA CLIENTES DEL CENTRO (MENSUAL)

- **DIETA (HÁBITOS ALIMENTICIOS) + ENTRENO AUTÓNOMO: 50 €**
- **DIETA (HÁBITOS ALIMENTICIOS): 30 €**
- **ENTRENAMIENTO AUTÓNOMO: 30€**
- **ENTRENAMIENTO A DOMICILIO DE 55' (DENTRO DE LA M-30): 50 €**

PARA CLIENTES NUEVOS (MENSUAL)

- **DIETA (HÁBITOS ALIMENTICIOS) + ENTRENAMIENTO AUTÓNOMO: 80 €**

MASAJES

Mereces un momento de descanso y desconexión. Disfrutar de un masaje relajante y terapéutico es una opción excelente para tu cuidado personal. Escoge la opción que más necesites: masaje descontracturante, masaje deportivo y/o masaje relajante.

TRATAMIENTO OSTEOPÁTICO

PRIMER TRATAMIENTO OSTEOPÁTICO: 35 €

MASAJE DE 55’ (EN EL PROPIO CENTRO): 45 €

BONO DE 5 MASAJES: 200 € (40 € SESIÓN)

BONO DE 10 MASAJES: 370 € (37 € SESIÓN)

MASAJE RELAJANTE / ANTICELULÍTICO PIEDRAS CALIENTES/ THAI

PRIMER MASAJE: 30 €

MASAJE DE 55’ (EN EL PROPIO CENTRO): 40 €

BONO DE 5 MASAJES: 185 € (37 € SESIÓN)

BONO DE 10 MASAJES: 350 € (35 € SESIÓN)

MASAJE/OSTEOPATÍA DE 55’ (A DOMICILIO*): 55 €

*DENTRO DE LA M-30, PARA OTROS DESPLAZAMIENTOS, CONSULTAR