



**¿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 EXCLUSIVE 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 familiares.

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.





NUESTROS SERVICIOS

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

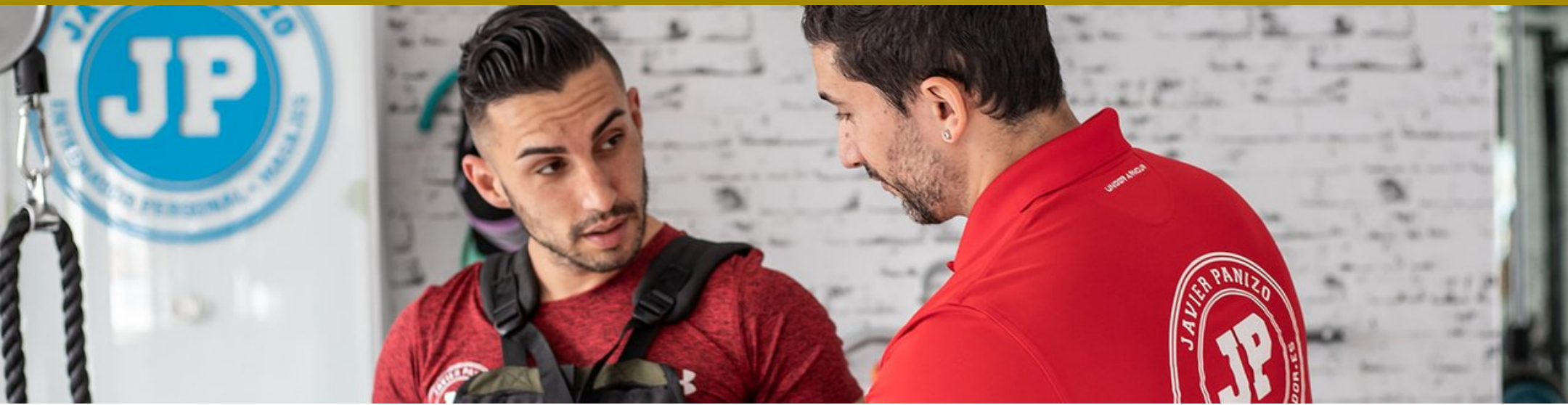
- **Un equipo de entrenadores personales profesionales a tu servicio.**
- **Una sala exclusiva para ti, donde podrás entrenar solo con tu entrenador.**
- **Servicio de batidos naturales con proteínas, fruta.**
- **Te ayudamos a lograr tus objetivos y sacar tu máximo potencial gracias a todo nuestro conocimiento 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.



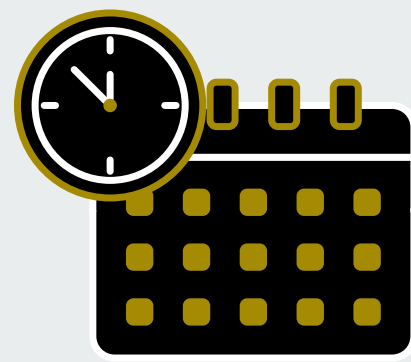


LOS BENEFICIOS DE UN ENTRENADOR PERSONAL

PRACTICAR DEPORTE DE FORMA SEGURA



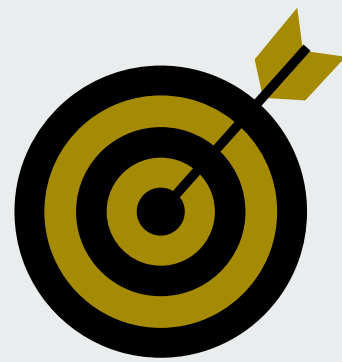
HORARIOS FLEXIBLES



SEGUIMIENTO INDIVIDUALIZADO



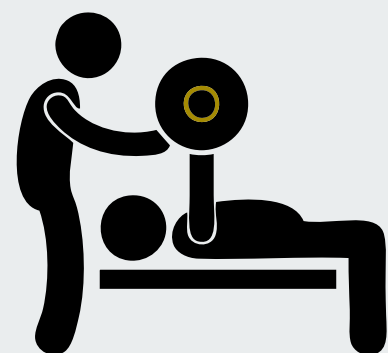
CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS



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**



LA PRIMERA RIQUEZA ES TU SALUD

**MÁXIMA INTIMIDAD
TÚ SOLO CON TU ENTRENADOR EN SALA PRIVADA
100% ATENCIÓN PERSONALIZADA**

PRECIOS SALA EXCLUSIVE

CENTRO DE ENTRENAMIENTO • MASAJES

JAVIER PANIZO

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

**SIN
MATRÍCULA**



PRECIOS SALA EXCLUSIVE ENTRENAMIENTOS PERSONALES

ENTRENA EN NUESTRA SALA EXCLUSIVE, UNA SALA PRIVADA PARA QUE ENTRENES TÚ SOLO, CON BATIDOS NATURALES CON PROTEÍNAS, FRUTA, ASEO Y DUCHA INDIVIDUAL

- 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) | Test de aptitud física | Mediciones antropométricas | Valoración de hábitos alimenticios | **Obligatorio valoración de tu condición muscular por nuestro equipo de osteópatas (25 €)**

INCLUIDO EN EL PRECIO:
Acceso a nuestra App, con material de entrenamiento y nutrición (seguimientos, reservas, recetas, ...)
Envío de **manuales de salud y alimentación** elaborados por Javier Panizo.

***LA OFERTA DE «HAPPY HOUR» ES PARA ENTRENAMIENTOS QUE COMIENCEN ENTRE LAS 10 Y 14 HORAS Y 16 Y 18 HORAS.**

CUOTA INDIVIDUAL MENSUAL				
PRECIO MENSUAL (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL				
HORAS/SEMANA	CLASE DE 45'	CLASE DE 60'	CLASE DE 45'HH*	CLASE 60' HH*
1 a la semana	175 €	225 €	149 €	213 €
2 a la semana	299 €	379 €	255 €	367 €
3 a la semana	390 €	459 €	332 €	447 €
4 a la semana	479 €	577 €	407 €	549 €
5 a la semana	575 €	627 €	489 €	599 €

CUOTA PARA PAREJAS MENSUAL		
PRECIO MENSUAL POR PERSONA (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL		
HORAS/SEMANA	CLASE DE 45'	CLASE DE 45'HH*
1 a la semana	155 €	132 €
2 a la semana	243 €	207 €
3 a la semana	297 €	253 €
4 a la semana	337 €	287 €
5 a la semana	373 €	318 €

CUOTA PARA GRUPOS MENSUAL (MÍN. 3 MÁX. 6)		
PRECIO MENSUAL POR PERSONA (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL		
HORAS/SEMANA	CLASE DE 45'	CLASE DE 45'HH*
1 a la semana	107 €	91 €
2 a la semana	153 €	131 €
3 a la semana	182 €	155 €

CLASE
DE PRUEBA
INDIVIDUAL
60' X 57 €**

**Oferta de prueba restringida a una por persona

PRECIOS DE BONOS EXCLUSIVE 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 EXCLUSIVE

ENTRENA EN NUESTRA SALA EXCLUSIVE, UNA SALA PRIVADA PARA QUE ENTRENES TÚ SOLO, CON BATIDOS NATURALES CON PROTEINAS, FRUTA, ASEO Y DUCHA INDIVIDUAL

- Reserva de horario de entrenamiento pactado con entrenador.

NÚMERO DE SESIONES	CLASE DE 45'	CLASE DE 60'	CADUCIDAD
5 SESIONES	200 €/40 € Sesión	250 €/50 € Sesión	1 MES
10 SESIONES	380 €/38 € Sesión	430 €/43 € Sesión	2 MESES
20 SESIONES	700 €/35 € Sesión	800 €/40 € Sesión	3 MESES

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

BONO REGALO*
3 CLASES
EXCLUSIVE
3 X 60' = 149€

*Oferta de BONO REGALO restringido a uno por persona

PRECIOS DE OTROS SERVICIOS

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/OSTEOPATÍA DE 55' (A DOMICILIO*): 55 €

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

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)