



PRECIOS DE ENTRENAMIENTOS

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 tí. 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 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 la composición corporal 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 u ajustar el plan progresivamente.





NUESTROS SERVICIOS

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

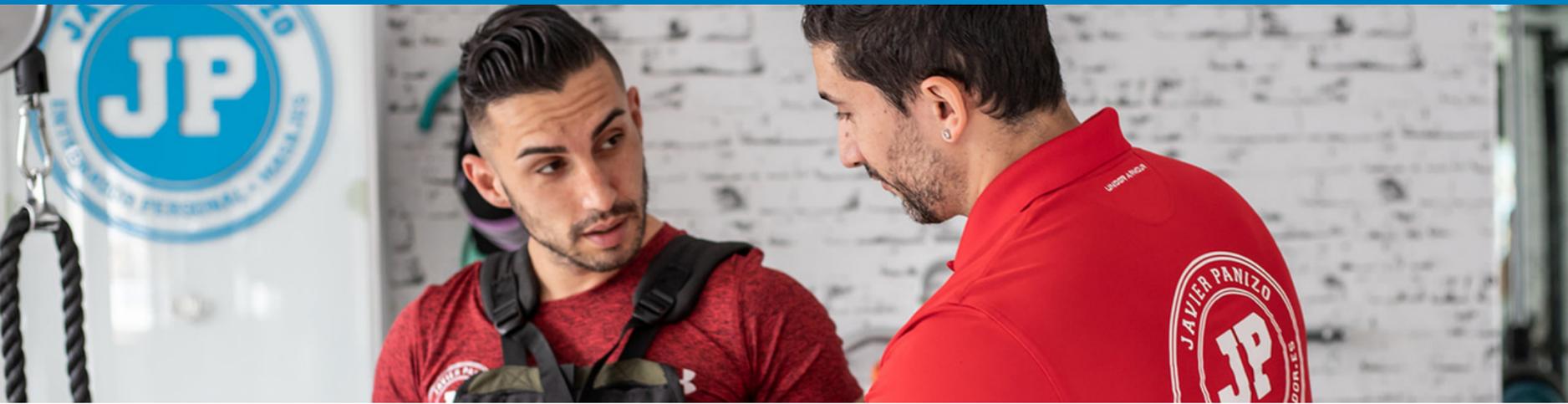
- Un equipo de entrenadores personales profesionales a tu servicio.
- Un estudio boutique de 200 m² cuidado y pensado al detalle para que tu entrenamiento sea lo más cómodo, agradable y efectivo.
- Te ayudamos a lograr tus objetivos y sacar tu máximo potencial gracias a todo nuestro conocimiento y experiencia 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 si cómo:

- 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.



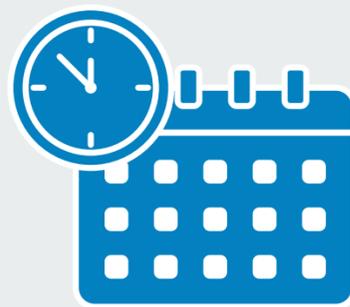


LOS BENEFICIOS DE UN ENTRENADOR PERSONAL

PRACTICAR DEPORTE DE FORMA SEGURA



HORARIOS FLEXIBLES



SEGUIMIENTO INDIVIDUALIZADO



CONSECUCCIÓN 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**

PRECIOS DE ENTRENAMIENTOS PERSONALES

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

- Entrenamientos en un horario fijo semanal y al mes.
- Reserva de horario de entrenamiento mensual pactado con el entrenador.
- Sólo se permitirá 1 cancelación recuperable al mes en curso, siempre que se avise con una antelación de al menos 24 horas.
- Siempre se realizará el pago mensual antes del primer día de entrenamiento del mes.

CUOTA INDIVIDUAL

PRECIO MENSUAL (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

| HORAS/SEMANA | CLASE DE 30' | CLASE DE 45' | CLASE DE 60' |
|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 a la semana (4-5 clases al mes) | 97 € | 139 € | 179 € |
| 2 a la semana (8-9 clases al mes) | 176 € | 252 € | 327 € |
| 3 a la semana (13-14 clases al mes) | 236 € | 338 € | 439 € |
| 4 a la semana (17-18 clases al mes) | 285 € | 408 € | 530 € |
| 5 a la semana (21-22 clases al mes) | 323 € | 462 € | 599 € |

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

CUOTA PARA PAREJAS

PRECIO MENSUAL POR PERSONA (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

| HORAS/SEMANA | CLASE DE 30' | CLASE DE 45' | CLASE DE 60' |
|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 a la semana (4-5 clases al mes) | 74 € | 105 € | 136 € |
| 2 a la semana (8-9 clases al mes) | 132 € | 189 € | 245 € |
| 3 a la semana (13-14 clases al mes) | 177 € | 253 € | 328 € |
| 4 a la semana (17-18 clases al mes) | 214 € | 306 € | 397 € |
| 5 a la semana (21-22 clases al mes) | 242 € | 346 € | 449 € |

CUOTA PARA GRUPOS (3 O MÁS)

PRECIO MENSUAL POR PERSONA (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

| HORAS/SEMANA | CLASE DE 45' | CLASE DE 60' |
|-------------------------------------|--------------|--------------|
| 1 a la semana (4-5 clases al mes) | 55 € | 70 € |
| 2 a la semana (8-9 clases al mes) | 100€ | 130 € |
| 3 a la semana (13-14 clases al mes) | 140 € | 190 € |

PRECIOS DE BONOS DE ENTRENAMIENTOS 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 60 o 45 minutos que se programan con al menos 24 horas de antelación y sujetos a la disponibilidad de entrenadores personales.

| NÚMERO DE SESIONES | CLASE DE 45' | CLASE DE 60' | |
|--------------------|---------------------|---------------------|---------|
| 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 |

CLASE
DE PRUEBA
45' X 30 €

OFERTA*
PRUEBA BÁSICA
3 X 45' = 99 €

PRECIOS DE OTROS SERVICIOS

NUTRICIÓN

PARA CLIENTES DEL CENTRO (MENSUAL)

DIETA (HÁBITOS ALIMENTICIOS) +
ENTRENO AUTÓNOMO: 35 €
DIETA (HÁBITOS ALIMENTICIOS): 20 €
ENTRENAMIENTO AUTÓNOMO: 20 €

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): 40 €
BONO DE 5 MASAJES: 175 € (35 € SESIÓN)
BONO DE 10 MASAJES: 330 € (33 € SESIÓN)
MASAJE/OSTEOPATÍA DE 55' (A DOMICILIO): 50 €

MASAJE RELAJANTE/ANTICELULÍTICO/PIEDRAS CALIENTES/THAI

PRIMER MASAJE: 25 €
MASAJE DE 55': 30 €
BONO DE 5 MASAJES: 140 € (28 € SESIÓN)
BONO DE 10 MASAJES: 260 € (26 € SESIÓN)