



SALA EXCLUSIVE



¿NECITAS 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



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, coaches, 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.

MI MÉTODO

Basado en las últimas tendencias de las Ciencias de la Actividad Física y respaldado con más de 17 años de experiencia en el Entrenamiento Personal y Preparación Física, está en constante mejora y evolución para ayudarte a obtener los mejores resultados de la forma más efectiva y segura, invirtiendo el mínimo de tiempo y esfuerzo.

Mi equipo, altamente cualificado, te transmitirá su pasión, motivación y conocimientos para llegar juntos a conseguir tus objetivos (adelgazar, ganar fuerza, músculo, ponerte en forma o eliminar dolores).

Dos de los puntos más importantes de mi método, es el trato totalmente personalizado desde que entras hasta que sales y el de crear la rutina y el hábito de una vida sana, hacer ejercicio regularmente, comer saludable y realizarse una sesión mensual de masaje para descargar y reparar los tejidos, así como aliviar tensiones. De esta manera serán más fácil de mantener los resultados en el en el tiempo.

Haremos que tu estancia con nosotros, sea una experiencia única.

1

ENTREVISTA TRIPLE V VALORACIÓN INICIAL

- . Valoración aptitudes físicas (PAR-Q): Entrenador personal.
- . Valoración nutricional/pesaje/mediciones: Nutricionista.
- . Valoración postural/articular, movilidad/funcional: Masajista

2

PLANIFICACIÓN/APLICACIÓN

Análisis y definición del plan a seguir, adaptado siempre a la condición física y a los objetivos marcados.

Seguimos el Método Javier Panizo. El éxito, determinará el compromiso y la constancia.

3

RESULTADOS

Test 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:

- Entrenamientos personales 1&1, para parejas, grupos reducidos, online.
- Nutricionista: estudio de pliegues y contornos corporales masa muscular.
- Osteópatas/Masajes deportivos/Masajes relajantes/Thai
- Presoterapia.
- Reflexología podal.
- Estética / Masaje celulítico / Drenaje linfático / Maderoterapia.
- Servicio gratuito de de café o té, limonada.
- Asesoramiento y venta de suplementación deportiva.
- Venta de bebidas energéticas, recuperadoras, barritas de proteína.

Te ayudaremos a mejorar día a día, con esfuerzo, dedicación y siempre con una sonrisa en la cara.

**100%
RESULTADOS
GARANTIZADOS**



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**



**MUSCULAR/
GANANCIA DE FUERZA**



**ESTIRAMIENTOS
(YOGA, PILATES...)**



**PRE/POST PARTO/
RECUPERACIÓN DE LESIONES**



**DEPORTES
(TENIS, GOLF, PADEL...)**



**ANTIAGING/SENIOR/
SALUD**



LA PRIMERA RIQUEZA ES TU SALUD
MÁXIMA INTIMIDAD
TÚ SOLO CON TU ENTRENADOR EN SALA PRIVADA
100% ATENCIÓN PERSONALIZADA

PRECIOS ENTRENAMIENTOS 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 DE PROTEÍNAS, ASEO Y DUCHA INDIVIDUAL

LAS PRIMERAS SESIONES SE DEDICARAN A REALIZAR UNA VALORACIÓN TÉCNICA DEL ESTADO DE FORMA:

- **Cuestionario de salud (Par-q)** a través de nuestra App
- **Para garantizarte los resultados, te recomendamos realizar, en el primer mes: "LAS 3 V":**
- **Valoración de tu estado de forma y salud.** En la primera sesión de entrenamiento, te vamos a realizar unos cuestionarios y test, para conocerte y saber de donde partimos. Realizada por el entrenador personal (lo que no se cuenta, no se puede medir).
- **Valoración nutricional y antropométrica,** toma de medidas, de los contornos corporales, pesaje, fotos. Realizada por nuestro nutricionista, **gratis el primer mes.**
- **Valoración funcional de la musculatura, movilidad y postura,** para detectar posibles lesiones y desequilibrios. Realizada por nuestro terapeuta, con descuento del **40% el primer mes.**

Gracias a toda la información recabada por nuestro equipo y siguiendo el Método Javier Panizo, te vamos a realizar el mejor, más seguro y eficaz, programa personalizado, para tu cuidado.

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.

CÓMO TRABAJAMOS:

- Las **sesiones de entrenamiento,** tienen una duración de **45 minutos.**
- Es importante realizar el **pago mensual antes del primer día de entrenamiento del mes.**
- Los **horarios son fijos** y se pactan con el entrenador antes de empezar los entrenamientos.
- Tienes la posibilidad de cambiar **2 entrenamientos al mes,** siempre y cuando avises con un mínimo de **12 horas de antelación.**
- En el caso de querer **abandonar el programa,** por responsabilidad social hacia el entrenador, te pedimos que nos lo comuniques con **15 días de antelación.**

CUOTA INDIVIDUAL Y PAREJAS MENSUAL

PRECIO MENSUAL (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

HORAS/SEMANA	BÁSICO	PREMIUM + DIETA	* VIP (MÉTODO JP)
1 a la semana	201 €	250 €	289 €
2 a la semana	344 €	392 €	431 €
3 a la semana	448 €	497 €	536 €
4 a la semana	551 €	599 €	638 €
5 a la semana	661 €	710 €	749 €

***Metodo Javier Panizo: Entrenamiento + dieta + masaje mensual.
OFERTA PARA PAREJAS: 50 % DE DESCUENTO LA SEGUNDA PERSONA**

CUOTA PARA GRUPOS MENSUAL (MÍN. 3 MÁX. 6)

PRECIO MENSUAL POR PERSONA (IVA INCLUIDO) DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

HORAS/SEMANA	BÁSICO (45')
1 a la semana	107 €
2 a la semana	153 €
3 a la semana	182 €

CLASE
DE PRUEBA
INDIVIDUAL
60' X 57 €**

**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 EXCLUSIVE

JAVIER PANIZO

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

**SIN
MATRÍCULA**



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 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 PROTEÍNAS, ASEO Y DUCHA INDIVIDUAL

- Reserva de horario de entrenamiento pactado con entrenador.

NÚMERO DE SESIONES	BÁSICO	PREMIUM + DIETA	CADUCIDAD
5 SESIONES	200 €	242 €	1 MES
10 SESIONES	380 €	442 €	2 MESES
20 SESIONES	700 €	742 €	3 MESES

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

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