

# **INNOVA TRAINING – “MUCHO MÁS QUE ENTRENAMIENTO”**

**EDUCAMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO, CON EL FACTOR HUMANO COMO PROTAGONISTA DEL EJERCICIO FÍSICO PARA CREAR UNA EXPERIENCIA ÚNICA EN ENTRENAMIENTO.**

## **ENTRENAMIENTO PERSONAL**

**Descripción:** Servicio de entrenamiento individualizado, planificado, con la atención personalizada y constante de un entrenador.

**Características:** Orientado a aquellas personas que buscan un servicio exclusivo, el máximo nivel de individualización y personalización en los entrenamientos y quieren conseguir un determinado objetivo en las mejores condiciones posibles. Incluye valoración inicial de salud y rendimiento más seguimiento en función de objetivos.

**Key words:** Entrenamiento personal, individualización, exclusividad, seguridad, objetivos, salud, rendimiento.

**Horario:** de 7:00 a 22:00 de lunes a viernes (Consultar disponibilidad). Máximo 2 personas por sesión de entrenamiento.

## **ENTRENAMIENTO EN GRUPO**

**Descripción:** Servicio de entrenamiento personal para grupos reducidos (máximo 8 personas) con atención personalizada y constante de un entrenador durante toda la sesión.

**Características:** Orientado a aquellas personas que buscan un entrenamiento personal a precio reducido, en el que poder interactuar con otras personas con sus mismas inquietudes, con la seguridad de estar supervisado en todo momento por un entrenador y adaptado a sus características individuales. Incluye valoración inicial de salud.

**Key words:** Entrenamiento en grupo, socialización, individualización, seguridad, salud.

**Horario:** de 7:00 a 22:00 de lunes a viernes (Consultar disponibilidad). Mínimo 3 personas por grupo.

## **PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

**Descripción:** Servicio de planificación, valoración y seguimiento individualizado del entrenamiento.

**Características:** Orientado a aquellas personas que entrenan por su cuenta, pero necesitan de una planificación del entrenamiento que les sirva de guía y con la que poder alcanzar sus objetivos de salud y/o rendimiento de manera segura y a tiempo. Opositores y personas que desean superar pruebas físicas también pueden beneficiarse de este servicio. Incluye valoración inicial de salud y rendimiento.

**Horario:** de 7:00 a 22:00 de lunes a viernes (Consultar disponibilidad).

<b>SERVICIOS</b>			
<b>Características</b>	<b>Entrenamiento personal</b>	<b>Entrenamiento en grupo/acceso libre</b>	<b>Planificación del entrenamiento</b>
Personalización	X	X	X
Individualización	X	X	X
Atención constante	X	X	X (Vía Email)
Valoración	X	X	X
Seguimiento	X	Tarificado aparte	X
Disponibilidad horaria	X	X (Consultar)	X
Precio desde	27€/Sesión	39€/Mes	50€/Mes
<b>Incluye</b>	<b>Planificación del entrenamiento. Valoración y seguimientos semanales.</b>	<b>Planificación del entrenamiento (primer mes gratis).</b>	<b>Planificación del entrenamiento. Valoración y seguimientos mensuales.</b>

**Key words:** Planificación del entrenamiento, individualización, valoración, seguimiento, objetivos, rendimiento, salud.