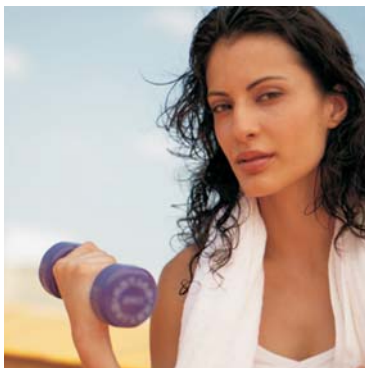


## SISTEMA DE ENTRENAMIENTOS PERSONALES



Descubre en Benessere Fitness & Health Club los mejores entrenamientos personales, rutinas y combinación de circuitos para conseguir una vida totalmente equilibrada mediante el aprendizaje de hábitos saludables y la recuperación del tono muscular de tu cuerpo y el equilibrio de tu mente.

Consigue un entrenamiento total destinado a conseguir cualquiera de tus objetivos o la combinación de todos ellos, gracias al diseño de un programa específico para ti, elaborado por nuestro equipo de profesionales.

## 1. ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN Y EL DESARROLLO FÍSICO

Mediante trabajo funcional y estiramientos y la realización de ejercicios de fuerza sobre superficies inestables para lograr:

- Combatir el stress y mejorar tu nivel de energía y vitalidad.
- Eliminar dolores musculares, protegiendo y fortaleciendo tus músculos.
- Paliar eventuales dolores cervicales .
- Corregir posturas creando hábitos saludables de forma permanente mejorando a la vez el Rango de movimiento de tu cuerpo (ROM).

## 2. ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO Y LA FLEXIBILIDAD

Mediante técnicas de entrenamiento global que exigen control y equilibrio para desarrollar tu máximo potencial, en particular, en los casos en los que necesites rehabilitación. Conseguirás en particular:

- Mejorar tu elasticidad muscular, tu amplitud articular y tu capacidad de relajación.
- Eliminar el insomnio, ansiedad y stress.
- Incrementar tu control mental y físico sobre tu cuerpo.
- Corregir tus posturas y prevenir y mejorar dolencias musculares.

## 3. ENTRENAMIENTO PARA INCREMENTAR TU NIVEL DE ENERGÍA Y VITALIDAD

Basados fundamentalmente en ejercicios cardiovasculares y funcionales para desarrollar el aparato locomotor, intensificar la capacidad respiratoria y la oxigenación del cuerpo para mejorar tu vitalidad y tu resistencia física e inmunológica. Conseguirás en particular:

- Incrementar tu fuerza y con ello prevenir lesiones y contracturas.
- Mejorar tu sistema cardiovascular y aumentar tu masa ósea.
- Ralentizar el envejecimiento.
- Mejorar el sueño, prepararte para la vida diaria, combatir el cansancio y la astenia estacional.
- Reforzar tu tono muscular y tu sistema cardiorrespiratorio.

#### 4. ENTRENAMIENTOS PARA REFORZAR TU SALUD Y TU EQUILIBRIO ESTÉTICO

Mediante la realización de ejercicios exclusivos de tonificación y ejercicios aeróbicos que te ayudarán a Bajar tu peso, controlar y mantenerlo de forma estable. Conseguirás en particular:

- Reducir peso de forma fiable, seguro y mantenerlo de forma estable reafirmando a la vez todos los tejidos de tu cuerpo.
- Realzar tu figura y prevenir futuras lesiones por el exceso de peso.
- Aprender hábitos saludables.
- Reducir la fatiga y re-establecer el equilibrio.
- Mejorar tu salud, bienestar y aumentar tu vitalidad.

#### 5. ENTRENAMIENTO PARA RECUPERAR, PREPARAR Y PREVENIR UNA LESIÓN

¿Has tenido alguna lesión que te impide hacer vida normal, entrenar o realizar determinadas tareas?  
¿Tienes alguna lesión crónica como dolores lumbares, osteoporosis, cervicales, se te duermen las manos etc....?

Mediante la utilización de ejercicios específicos combinados con un entrenamiento global,

- Eliminar los dolores procedentes de la lesión.
- Preparar tu cuerpo para evitar una recaída.
- Mejorar tu calidad de vida.
- Aumentar tu movilidad, fortaleza y funcionalidad.
- Cualquier otro objetivo compatibilizando el entrenamiento con la recuperación de tu lesión.

## 6. ENTRENAMIENTO PARA EMBARAZADAS, PRE & POST PARTO

Diversos estudios demuestran que con la práctica de ejercicio físico conseguirás resultados como:

- Mejorar la condición cardiovascular y muscular.
- Favorecer la corrección postural.
- Evitar un aumento excesivo de peso.
- Disminuir las molestias digestivas y el estreñimiento.
- Aumentar el bienestar psicológico.
- Reducir la ansiedad, la depresión y el insomnio.
- Crear hábitos de vida saludables.
- Mejorar la tensión arterial.
- Protegerte frente a la diabetes estacional.
- Disminuir e incluso suprimir, la ingesta de insulina.

lo que proporcionará a la embarazada una mejor condición física general y le permitirá enfrentarse al trabajo del embarazo y parto con menos riesgos.

Finalmente, está demostrado que una adecuada preparación física acorta el tiempo de hospitalización postparto y reduce el número de cesáreas.

**Consigue un aumento de tu calidad de vida, prepárate para un momento tan especial como es el parto y disminuye el impacto que el embarazo produce en tu cuerpo.**

*Benessere Fitness & Health Club, es tu Bienestar*

## TARIFAS

*Pide a nuestro equipo de profesionales cualquier objetivo que te propongas y ellos diseñaran el entrenamiento más adecuado para conseguirlo.*

Valoración de fitness 1 sesión para bonos	50 €	
Sesión 60 min.	45 €	
Bono 5 sesiones de 60 min. (caducidad 1 mes)	220 €	42 €
Bono 10 sesiones de 60 min. (caducidad 3 meses)	380 €	38 €
Bono 20 sesiones de 60 min.(caducidad 6 meses)	700 €	35 €

### **Grupos. Bono 10 sesiones. Entrenamientos 60 min./sesión**

Entrenamiento 2 personas	300 €	30 €
Entrenamiento 3 personas	250 €	25 €

### **Grupos. Bono Mensual/20 sesiones de L a V. Entrenamientos Express 30 min./sesión**

Entrenamiento 2 personas	320 €	16 €
Entrenamiento 3 personas	260 €	13 €

Nuestro sistema de entrenamientos personales guiará a través de nuestros profesionales cada uno de tus movimientos, controlándolos y corrigiéndolos, a partir de tus características físicas y personal, considerando los objetivos que quieres alcanzar.

Benefíciate de nuestras tarifas dúo, trío o pack 4, creando tu propio grupo con tus allegados o a través de nuestra web **[www.benesserefitnessclub.es](http://www.benesserefitnessclub.es)**.

Informante sobre nuestros bonos entrenamientos personales y asesoramiento dietético.



Rafael Herrera, 11 - 28036 Madrid - Telf. 91 323 91 68 - Fax: 91 323 91 69  
[info@benesserefitnessclub.com](mailto:info@benesserefitnessclub.com) - [www.benesserefitnessclub.com](http://www.benesserefitnessclub.com)