

ENTRENA TU
**BIEN-
ESTAR**



SESSION
Centro deportivo



Personal / Por grupos / Preparaciones físicas / Envejecimiento activo / Lesiones y patologías/ etc.

¡A QUÉ ESPERAS!

- Entrenamiento personal a medida
- Para usuarios nóveles o experimentados
- Para colectivos específicos
- Readaptación de lesiones y tratamiento de patologías
- Envejecimiento activo
- Bonos, facilidades de pago y más...

HORARIO

Lunes a viernes: 9:00 - 22:00

Sábados: 10:00 - 13:00

TARIFA DE GIMNASIO

A Derecho a la utilización de las instalaciones, sin asesoramiento ni planificación.

Desde:

23,3€

AL MES

1 mes	40 € / al mes
3 meses	110 € / 37 € al mes
6 meses	180 € / 30 € al mes
9 meses	240 € / 27 € al mes
12 meses	280 € / 23 € al mes

- Para avanzados e individuos experimentados.

B Opción con planificación del entrenamiento, asesoramiento y rutinas en constante revisión según el objetivo.

Desde:

37,5€

MES

1 mes	55 € / al mes
3 meses	150 € / 50 € al mes
6 meses	260 € / 43 € al mes
9 meses	350 € / 39 € al mes
12 meses	450 € / 37 € al mes

- Iniciación o nivel básico de entrenamiento.
- Avanzados que busquen una planificación profesional del entrenamiento para la consecución de un objetivo.

ALQUILER POR DÍAS, teniendo restringidas las horas de uso 6€ al día

[esto da derecho a la utilización de las instalaciones]

Bono: **5 días 20€**

Bono: **10 días 30€**

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Por salud, estética, rendimiento deportivo, readaptación de lesiones, patologías, embarazadas, colectivos especiales, etc...

Cualquier planificación se sustentará en **evidencias científicas** y estará completamente

Desde:

16,7€

POR SESIÓN

adaptada a los objetivos y las características de cada cliente.

	INDIVIDUAL	PAREJAS	GRUPOS
Meses	2 sesiones / semana		
1	210€ - 26.25€ /sesión	360€ - 180€ /pers.	140€ /pers.
3	550€ - 22.92€ /sesión	900€ - 450€ /pers.	360€ /pers.
6	900€ - 18.75€ /sesión	1200€ - 600€ /pers.	500€ /pers.
Meses	3 sesiones / semana		
1	300€ - 25€ /sesión	500€ - 250€ /pers.	180€ /pers.
3	700€ - 19.44€ /sesión	1.000€ - 500€ /pers.	450€ /pers.
6	1.200€ - 16.67€ /sesión	1.800€ - 900€ /pers.	720€ /pers.

- Para las opciones de 1, 4 o 5 sesiones semanales, solicitarnos presupuesto (sin compromiso).
- En tarifas de grupos, máximo 4 personas con objetivo similar.
- Flexibilidad en los pagos: 2 plazos en tarifas trimestrales y 3 plazos en tarifas semestrales
- Cualquiera de las opciones de entrenamiento personal incluye la tarifa Gimnasio.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Una correcta planificación de la actividad física con el objetivo de desarrollar un bienestar físico, social y mental mientras envejecemos, así como una terapia para prácticamente cualquier tipo de enfermedad asociada al envejecimiento.

Las mismas tarifas para el entrenamiento personal pero con: **-15% de descuento a partir de los 65 años y jubilados**

ENTRENAMIENTO ONLINE

Planificación del entrenamiento para el **rendimiento deportivo** o **preparación de pruebas físicas para oposiciones**, sin presencia del entrenador durante las sesiones.

Desde:
50€
AL MES

Esta tarifa incluye la reunión inicial para fijar objetivos, el análisis del deporte o las pruebas que realiza el cliente, el análisis del estado físico del propio cliente, la propuesta de una planificación del entrenamiento científicamente probada, las sesiones de entrenamiento entregadas semanalmente y el constante feedback con el cliente.

1 mes	75 € / al mes
3 meses	200 € / 67 € al mes
6 meses	350 € / 58 € al mes
12 meses	600 € / 50 € al mes

- Planificación y preparación física de clubes deportivos o asociaciones de deportistas amateurs o profesionales. Solicitar presupuesto.
- Flexibilidad en los pagos: 2 plazos en tarifa anual.

BONO SESSIONES

5 sesiones

140€

Caducidad:
2 semanas

10 sesiones

250€

Caducidad:
1 mes

* TODOS los precios incluyen el IVA



C/San Isidro Labrador, 14
Santa María Del Páramo
[León] - 24240

sessioncd.es