



**Supera't**

**Arriben els**

**ENTRENAMENTS**

**PERSONALS**

***Aconsegueix els teus objectius de forma ràpida, segura i efectiva de la mà del nostre equip d'entrenador@s personals***

*-- Descomptes especials per a abonats. Més informació a recepció --*



**Complex Esportiu Municipal de Masquefa**

Passatge del camp s/n 08783 Masquefa (Barcelona) Telèfon 93 135 14 08

Mail [info@cemmasquefa.cat](mailto:info@cemmasquefa.cat) [www.cemmasquefa.cat](http://www.cemmasquefa.cat)

# ENTRENAMENTS PERSONALS

**Sigui quin sigui el teu objectiu, t'ajudem a aconseguir-lo.**

## PROGRAMES:

### **TONIFICA'T**

- Augmenta la teva força i defineix la teva figura.
- Aconsegueix l'aparença muscular i tonificació que vols a través de l'entrenament de força i cardiovascular.
- Disminueix el greix corporal i millora la teva força sense necessitat d'augmentar el volum muscular.

### **RECUPERA'T**

- Torna al teu estat òptim.
- Recupera't de la teva lesió i aconsegueix trobar-te fins i tot millor que abans de patir-la, alleuja l'estrès, enforteix la teva musculatura i redueix els teus dolors.
- Explica'ns què et fa mal i planifiquem el teu camí per vèncer.

### **RENDIMENT**

- Desafia els teus límits.
- Tens un objectiu? El nostre és que l'assoleixis i obtinguis el màxim rendiment dels teus entrenaments.
- Beneficia't de l'assessorament de tot l'equip; prepara el teu repte i gaudeix de l'entrenament. De la resta ens ocupem nosaltres.

### **COMPLEMENTA EL TEU ESPORT FAVORIT**

- Aconsegueix totes les adaptacions físiques que necessites per practicar l'esport que et fa feliç. Et preparem físicament perquè el practiquis al 100%.

### **REFORÇA'T**

- Corregeix la postura .
- Prevén lesions o corregeix problemes d'esquena.
- Prevén símptomes i patologies relacionades amb l'edat.

### **VITALITZA'T**

- Trobar una vàlvula d'escapament al ritme de vida diari.

### **PREPARA'T**

- Guanya en forma física.
- Aprèn a nedar.
- Entrena amb altres nen@s i adolescents com tu.
- Augmenta la massa muscular.
- Perdre pes
- Millora la teva salut i aspecte físic.
- Millora els teus hàbits i canvia el teu estil de vida a través de l'exercici físic. Assoleix el teu objectiu personal i reactiva el teu metabolisme.
- Perd pes i mantén-lo de manera segura.

## PREUS:

Abonats	1 sessió	5 sess.	10 sess.
1 persona	29€	138€	249€
2 persones	39€	179€	364€
3 persones	52€	231€	450€

No abonats	1 sessió	5 sess.	10 sess.
1 persona	41€	173€	330€
2 persones	55€	249€	486€
3 persones	68€	306€	519€



**Supera't**



**Complex Esportiu Municipal de Masquefa**

Passatge del camp s/n 08783 Masquefa (Barcelona) Telèfon 93 135 14 08  
Mail info@cemmasquefa.cat www.cemmasquefa.cat