

OPTIMA

ENTRENAMIENTO PERSONAL

SERVICIOS Y TARIFAS



- SERVICIO 1A1 - ONLINE



- ENTRENAMIENTO PRESENCIAL



- ENTRENAMIENTO ONLINE



- PROGRAMACIONES Y NUTRICIÓN



- ASESORAMIENTO

TÉCNICA | INTENSIDAD | PROGRESIÓN

 ¡Siéntete mejor!



Servicio 1a1 - Online

Plan de prueba

1 mes

99 €

Plan Start

2 meses

180 €

Plan Medium

4 meses

320 €

Plan PRO

6 meses

450 €

- Programa de entrenamiento
- Asesoramiento nutricional
- Apoyo y dudas 24/7
- Sesión 1a1 de 30' cada mes
- Seguimiento antropométrico semanal
- Análisis y corrección técnica de los ejercicios

Sin asesoramiento nutricional

-25%

Programas Standar

Pérdida de peso

Musculación

Running

16,95 €

16,95 €

16,95 €

¿Eres de Palencia? [Escribe aquí](#) para recibir una oferta



Entrenamiento Personal

Bonos mensuales

Individual

Pareja

Grupo

Online

2 sesiones por
semana 45'

185 €

105 €/p

80 €/p

140 €

3 sesiones por
semana 45'

250 €

150 €/p

115 €/p

199 €

Bonos de 4 semanas

8 sesiones (2/semana) o 12 sesiones (3/semana)

*Sesiones acumulativas. No se pierden en caso de no poder realizarse

Sesiones sueltas

Individual

Pareja

Grupo

Online

45 minutos

25 €

30 €

35 €

20 €

Sesiones personalizadas

(según objetivos, patologías y/o lesiones)

Seguimiento antropométrico

(báscula bioimpedancia y perímetros corporales)



Incluye programación de entrenamiento

(En caso de no poder algún día presencialmente)



Recomendaciones nutricionales

(y de estilo de vida)



***Descuento en sesiones en MI DOMICILIO... ¡Pregunta aquí!**



Antropometría (presencial)

20€

Conoce tu porcentaje de masa grasa, masa muscular, agua, masa ósea, pliegues e IMC, entre otras cosas.

Con ello podremos evaluar tu condición actual, hacer un seguimiento y establecer objetivos para así mejorar el rendimiento, la composición corporal y, por supuesto, tu estado de salud.

Asesoramiento personal (45')

30 €

¿Te has estancado? ¿No consigues resultados? ¿Te aburre tu entrenamiento? ¿Acabas sobreentrenando? Quizás sea porque tu entrenamiento no sea el idóneo para ti...

En aproximadamente 45 minutos averiguaremos juntos qué herramientas debes de modificar y cómo hacerlo para progresar de verdad.

*Se incluyen plantillas para organizar y mejorar tus sesiones y tu dieta para conseguir tus objetivos.

Aprende a crear tu propio plan

50 €

En aproximadamente 45 minutos:

- Te enseñaré a utilizar TODAS las variables que existen y las que tú concretamente necesitas
- Te proporcionaré +6 plantillas gratis para que realices tu plan y tu seguimiento de dieta y entreno
- Tendrás la guía y la motivación que necesitas para dar el salto y trabajar en el cambio que tanto ansías

REGALA SALUD

Tarjeta de regalo
para un familiar o amigo

Canjeable posteriormente en lo que
más se adapte a sus objetivos

Desde 25 €



OPTIMA

ENTRENAMIENTO PERSONAL

¿TODAVÍA TIENES DUDAS?

Dale al botón de WhatsApp, escribe un correo o llama al teléfono

¡Adelante! Concreta tu primera valoración y entrevista inicial gratis

WhatsApp

Reservar ya



685035850



optima_entrenamiento



optima_entrenamiento



info@optimaentrenamientopersonal.com



www.optimaentrenamientopersonal.com



¡Siéntete mejor!