



CENTRO
TERMOLÚDICO
CASCANTE

RUTINAS PERSONALIZADAS



SERVICIO PERSONALIZADO PARA USUARIOS DE LA SALA DE FITNESS CON ABONO ANUAL O DE MES

"SALA DE FITNESS"

DIRIGIDO A

Dirigido a los abonados de la instalación a partir de 16 años (excepto abono de verano). Este servicio ha sido concebido para satisfacer las necesidades de los usuarios más exigentes y de todos aquellos usuarios que por sus características y situación personal demandan una rutina o plan de entrenamiento personalizado.

OBJETIVOS

- 8 Ayudar al usuario a conseguir la meta que se ha propuesto alcanzar de la manera más eficaz y en el menor tiempo posible.
- 8 Mejorar el estado de salud del usuario, apariencia física, nivel de condición física o técnica deportiva.
- 8 Prevenir y evitar las lesiones que pueden producirse a lo largo de un programa de ejercicio físico no controlado como consecuencia de técnicas de ejecución incorrectas, sobreentrenamiento, etc.

HORARIOS

HORARIO DE APERTURA

M - X - J - V	S - D - FESTIVOS
9:00 - 21:30 h.	10:00 - 19:30 h.

HORARIO PRESENCIAL DE MONITOR

	MAÑANA	TARDE
LUNES	9:00 - 11:00 h.	16:00 - 20:30 h.
MARTES	11:00 - 13:00 h.	16:00 - 20:30 h.
MIÉRCOLES	9:00 - 11:00 h.	16:00 - 20:30 h.
JUEVES	11:00 - 13:00 h.	16:00 - 20:30 h.
VIERNES	9:00 - 11:00 h.	-
SÁBADO	-	-
DOMINGO	-	-

NECESIDADES QUE SATISFACE

NECESIDADES DE TIPO ESTÉTICO

- Perder Peso
- Ganar Peso
- Tonificar y Reafirmar Zonas Corporales

NECESIDADES DE TIPO DEPORTIVO

- Mejorar la Condición Física General
- Mejorar la Condición Física Específica (Deporte concreto u oposición)

NECESIDADES DE TIPO PREVENTIVO

- Problemas de Espalda
- Lesiones Deportivas
- Enfermedades y Problemas del Aparato Locomotor
- Enfermedades Metabólicas
- Enfermedades Cardiovasculares Controladas y Estabilizadas

NECESIDADES DE TIPO PSICO - SOCIAL

- Espacio de Encuentro y Relación entre Personas
- Espacio para Reducir Nuestros Niveles de Estrés

INCLUYE

- Establecimiento de objetivos conjuntamente entre monitor y usuario
- Elaboración de rutina personalizada
- Controles o tests periódicos y actualizaciones de la rutina.

CUOTAS

	ABONADO ANUAL	NO ABONADO ANUAL
RUTINA PERSONALIZADA	6,50 € / Rutina	13 € / Rutina