

SERVICIOS SALA DE FITNESS 2011

	Minutos	Abonado	No Abonado
Entrevista Personal con valoración inicial del Estado de Salud	30 min.	0,00 €	0,00 €
Cuestionario previo a la práctica de ejercicio físico (PAR-Q). Evaluación Factores de Riesgo y Signos y Síntomas de Enfermedad Cardiovascular. Gustos e Intenciones de Práctica de Ejercicio Físico. Motivos y propósitos.			
Cita Previa con el Técnico de Sala Fitness	30 min.	0,00 €	0,00 €
Contratar alguno de los servicios que se ofrecen en la Sala de Fitness. Solicitar aclaración sobre alguno de los servicios que se imparten en la Sala de Fitness.			
Test de Medición con entrega de Informe y Recomendaciones	30 min.	8,00 €	17,00 €
Elegir uno de los siguientes test: · Test de Composición Corporal mediante Impedancia · Test de Medición de la Capacidad Aeróbica en cicloergómetro (submaximal). · Test de Medición de Fuerza Muscular (1RM) · Test de Medición de la Flexibilidad			
Rutina Personalizada de Ejercicios en Sala de Fitness	30 min.	8,00 €	17,00 €
Prescripción de ejercicio físico regular materializado en una rutina en papel para ser realizado en la Sala de Fitness durante 6 semanas, incluyendo volúmenes (medido en tiempo, metros, series, ...) e intensidades (frecuencia cardiaca, repeticiones, velocidad y tiempos de descanso). Incluye una medición inicial y final del principal objetivo a alcanzar con entrega de informe y recomendaciones.			
Evaluación del Estado de Forma con Informe y Recomendaciones	60 min.	35,00 €	45,00 €
Valoración de la Composición Corporal. Valoración de la Capacidad Aeróbica. Valoración de la Resistencia Muscular. Valoración de la Fuerza Muscular. Valoración de la Flexibilidad. Incluye la elaboración de una Rutina Personalizada de Ejercicios en Sala de Fitness a partir de los resultados obtenidos en la Evaluación del Estado de Forma.			
1ª Sesión de Entrenamiento Personalizado	60 min.	35,00 €	45,00 €
Entrevista Personal y Valoración Inicial del Estado de Salud Elaboración de una Rutina de Ejercicios para ser realizados en Sala de Fitness Desarrollo de la sesión con el entrenador en exclusividad.			
Sesiones sueltas de Entrenamiento Personalizado	45-60 min.	35,00 €	45,00 €
Desarrollo de la sesión con el entrenador en exclusividad para: · Conocer la utilización de las máquinas y aparatos de la Sala de Fitness · Realizar un óptimo entrenamiento de Ejercicios Resistidos (Fuerza). · Realizar un óptimo entrenamiento de Ejercicios de Resistencia Cardiorrespiratoria. · Realizar un óptimo entrenamiento de Ejercicios de Flexibilidad. · Reproducir las pruebas físicas exigidas en una oposición de policía foral, municipal, bombero, vigilante de seguridad, INEF, etc..			
Bono 10 Sesiones Entrenamiento Personalizado	450-600 min.	297,00 €	450,00 €
Desarrollo de las sesiones con el entrenador en exclusividad. Posibilidad de desarrollar las sesiones con el fisioterapeuta, técnico de natación, pádel, pilates, yoga, spinning ...			
Bono Power Plate® 10 Sesiones	200 - 300 min.	68,00 €	136,00 €
Desarrollo de 10 sesiones de 20 - 30 minutos con Power Plate® para descender el porcentaje graso, mejorar la fuerza y potencia muscular, equilibrio y propiocepción. Incluye test inicial y final, y una rutina de ejercicios personalizada.			

