



[@ce.lescala](#)

Carrer Closa d'en Llop, 108

17130 L'Escala

[www.celescala.com](http://www.celescala.com)

972 77 45 36

[info@celescala.com](mailto:info@celescala.com)

En el **Centre Esportiu L'Escala** trobaràs molt més que un simple gimnàs; disposem d'una gran quantitat de serveis dirigits al món del fitness, la salut i el benestar.

### Entrenaments personals

L'**entrenament personal** és el procés de millora de la condició física. **Consta d'una instrucció individualitzada i l'acompanyament de l'usuari durant les sessions d'exercici.** A més, ajuda a ser més regular i constant en l'exercici, prevenir lesions, reforçar la motivació i la resolució de dubtes, per tal de crear una rutina òptima.

El nostre entrenador físic us ajudarà a aconseguir els teus objectius, com podria ser tonificar, guanyar massa muscular o perdre pes.

<u>1 sessió</u>	<u>5 sessions</u>	<u>10 sessions</u>
<u>40€</u>	<u>180€</u>	<u>340€</u>

\* Duració de 1h, es realitza a la Sala Fitness del Centre Esportiu L'Escala

- **Rutina d'entrenament amb seguiment mensual** 40€

La **rutina d'entrenament mensual** és un entrenament totalment individualitzat segons els objectius i condició física de l'usuari.

S'entrega en format PDF o a través de l'app **Harbiz** on es mostraran els exercicis a realitzar i la distribució correcta d'aquests.

Aquesta rutina s'hauria de renovar cada mes, per assegurar que l'usuari es troba en una millora constant.

