

Districte de Sant Martí

Ajuntament  de Barcelona

C/ Pallars 277 - 08005 Barcelona
Tel. 933 086 095
Fax. 933 071 004
canfelipa@canfelipa.com
www.canfelipa.com

Fi teu moment del dia!

Can Felipa
centre esportiu municipal



entrenador personal

el teu entrenador personal

- ACONSEGUEIX ELS TEUS OBJECTIUS
- GAUDEIX DEL TEU ENTRENAMENT
- OPTIMITZA EL TEU TEMPS
- ENTRENA D'UNA FORMA SEGURA I SALUDABLE
- AUGMENTA EL TEU RENDIMENT ESPORTIU
- MILLORA LA TEVA QUALITAT DE VIDA

L'ENTRENADOR PERSONAL ÉS UN PROFESSIONAL AMB FORMACIÓ ESPECÍFICA PER A PREPARAR PLANS D'ENTRENAMENT ADAPTATS ALS OBJECTIUS, CARACTERÍSTIQUES I NECESSITATS DE CADA PERSONA.

AMB UN ENTRENADOR PERSONAL OBTINDRÀS:

- CONEIXEMENT: LA MILLOR MANERA DE TREURE PARTIT A L'ESFORÇ QUE SUPOSA UN ENTRENAMENT.
- VARIETAT: DIVERSITAT EN ELS MÈTODES D'ENTRENAMENT PER ACONSEGUIR ELS RESULTATS DESITJATS.
- MOTIVACIÓ: AUGMENTA EL TEU RENDIMENT I LES GANES D'ENTRENAR.
- SEGURETAT: DISMINUEIX EL RISC DE LESIONS AMB UN CONTROL CONTINU DE LA TEVA POSTURA I EXECUCIÓ DE L'EXERCICI.
- COMPROMÍS: DISCIPLINA I CONSTÀNCIA ASSEGURADA.
- RESULTATS: ASSOLINT ELS REPTES ESPORTIUS EN EL MÍNIM TEMPS POSSIBLE.

TIPUS DE SESSIONS D'ENTRENADOR PERSONAL

ENTRENAMENT PERSONAL ESTÀNDARD

ACONSEGUEIX ELS TEUS OBJECTIUS AMB ELS NOSTRES ENTRENADORS PERSONALS. ELS MILLORS PROFESSIONALS PER AJUDAR-TE D'UNA MANERA SEGURA, VARIADA I MOTIVANT PER TAL D'ACONSEGUIR LES TEVES METES: PÈRDUA DE PES, AUGMENT DE LA MASSA MUSCULAR, MODELATGE CORPORAL, FLEXIBILITAT, ENTRE D'ALTRES.

ENTRENAMENT PERSONAL AQUÀTIC

APROFITA AL MÀXIM ELS AVANTATGES DEL MITJÀ AQUÀTIC, MILLORA LA TEVA TÈCNICA I EL TEU RENDIMENT CARDIOVASCULAR I MUSCULAR, ESTILITZA LA FIGURA O APRÈN A NEDAR AMB ELS CONSELLS I SUPERVISIÓ TOTAL DELS NOSTRES ENTRENADORS.

ENTRENAMENT PERSONAL PILATES

ACONSEGUEIX FORÇA, ELASTICITAT I CONTROL DEL TEU COS A TRAVÉS DEL MOVIMENT. MILLORA LA POSTURA CORPORAL I L'AGILITAT, I PREVEU O TRACTA POSSIBLES LESIONS, TOT ENFORTINT LA MUSCULATURA I AUGMENTANT EL RANG DE MOVIMENT DE LES TEVES ARTICULACIONS. ELS NOSTRES ENTRENADORS T'ENSENYARAN COM FER L'ENTRENAMENT PILATES DE LA MANERA MÉS PROFESSIONAL.

ENTRENAMENT PERSONAL TERAPÈUTIC

DESPRÉS D'UNA LESIÓ O AMB QUALESVOL PROBLEMA MUSCULAR O ARTICULAR, ÉS IMPORTANT ASSEGURAR-SE QUE LA RECUPERACIÓ O L'ENTRENAMENT QUE ES FA ÉS CORRECTE I SEGUR. PER TOT AIXÒ, EL TEU ENTRENADOR PERSONAL TERAPÈUTIC ET CONFECCIONARÀ L'ENTRENAMENT MÉS ADIENT ALS TEUS PROBLEMES FÍSICS I T'ENSENYARÀ LA MILLOR MANERA DE FER-HO.



Can Felipa
centre esportiu municipal

El teu moment del dia!