

**C**an **F**elipa  
centre esportiu municipal

*El teu moment del dia!*



**entrenador personal**

# entrenador personal

L'ENTRENADOR PERSONAL ÉS UN PROFESSIONAL AMB FORMACIÓ PER A PREPARAR PLANS D'ENTRENAMENT ESPECÍFICS ADAPTATS ALS OBJECTIUS, CONDICIONS, 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 DE MATERIAL I DE 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, DEDICACIÓ I CONSTÀNCIA ASSEGURADA.
- **RESULTATS:** ASSOLIR ELS REPTES ESPORTIUS EN EL MÍNIM TEMPS POSSIBLE.



## TIPUS DE SESSIONS

### ENTRENAMENT PERSONAL ESTÀNDAR

ACONSEGUEIX ELS TEUS OBJECTIUS D'UNA MANERA SEGURA, VARIADA I MOTIVANT: 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 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.

### ENTRENAMENT PERSONAL TERAPÈUTIC

DESPRÉS D'UNA LESIÓ O AMB QUALSEVOL PROBLEMA MUSCULAR O ARTICULAR, ÉS IMPORTANT ASSEGURAR-SE QUE LA RECUPERACIÓ I/O ENTRENAMENT S'EXECUTI D'UNA FORMA CORRECTE I SEGURA. 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.



## **NOVES SESSIONS**

### **ENTRENAMENT PERSONAL HIPOPRESSIUS**

TÈCNICA QUE REDUEIX EL PERÍMETRE ABDOMINAL, MILLORANT LA TEVA POSTURA I TONIFICANT LA TEVA FAIXA ABDOMINAL I EL SÒL PELVIÀ. MOLT INDICAT PER LA PREVENCIÓ D'HÈRNIES, INCONTINÈNCIES URINÀRIES, DOLORS D' ESQUENA I REFORÇ DE MUSCULATURA INTERNA ABDOMINAL.

### **ENTRENAMENT PERSONAL TRX 30'**

ENTRENAMENT FUNCIONAL EN SUSPENSÍO QUE UTILITZA EL TEU PROPI PES COM A RESISTÈNCIA. MILLORA LA TEVA CONDICÍO FÍSICA D' UNA FORMA RÀPIDA I SEGURA.

### **ENTRENAMENT PERSONAL PLANIFICACÍO 30'**

PLANIFICA ELS TEUS ENTRENAMENTS AMB ELS NOSTRES ENTRENADORS PERSONALS. CONFECCIÓ I SEGUIMENT DE TOT TIPUS D' ENTRENAMENT PER ACONSEGUIR ELS TEUS OBJECTIUS ESPORTIUS. DEIXA'T GUIAR PERIÒDICAMENT PELS NOSTRES ESPECIALISTES AL TEU RITME (DIARI, SETMANAL, MENSUAL, ETC.).



## NORMATIVA GENERAL BÀSICA

1. LA DURADA DE LA SESSIÓ SERÀ DE 55 MINUTS (EXCEPTE E.P. TRX 30' I PLANIFICACIÓ 30').
2. EL SERVEI D'ENTRENADOR PERSONAL ES SOL·LICITARÀ A LA RECEPCIÓ DEL CENTRE. TOT SEGUIT, UN DELS NOSTRES ENTRENADORS ES POSARÀ EN CONTACTE AMB EL SOL·LICITANT DEL SERVEI.
3. PER ANUL·LAR UNA SESSIÓ JA CONFIRMADA, S'HAURÀ D'AVISAR 24 HORES ABANS. EN CAS CONTRARI, LA SESSIÓ ES PERDRÀ. LA NOTIFICACIÓ D'ANUL·LACIÓ ES PODRÀ FER PRESENCIALMENT, PER TELÈFON O PER CORREU ELECTRÒNIC.
4. PER TAL DE GARANTIR UNA BONA QUALITAT DEL SERVEI ÉS NECESSARI SIGUEU PUNTUALS PER TAL DE COMENÇAR LA SESSIÓ A LA HORA PROGRAMADA. LA SESSIÓ ACABARÀ SEMPRE A LA HORA PREVISTA.
5. LES SESSIONS DUO SÓN AQUELLES EN LES QUE UN ENTRENADOR PERSONAL PRESTA EL SEU SERVEI A DUES PERSONES ALHORA. AQUESTS CASOS ES DONARAN QUAN ELS DOS CLIENTS TINGUIN UN OBJECTIU COMÚ I ES PUGUI REALITZAR UN TREBALL HOMOGENI. AQUESTA MODALITAT SERÀ APLICABLE NOMÉS AL E.P. ESTÀNDARD, E.P. AQUÀTIC I E.P. PILATES.
6. LES SESSIONS TRIO NOMÉS SÓN APLICABLES A L'ENTRENAMENT PERSONAL DE PILATES.
7. ELS ABONAMENTS DE 5 I 10 SESSIONS S'HAURAN DE FER EFECTIUS DINTRE DELS TRES MESOS SEGÜENTS DE LA SEVA ADQUISICIÓ.



# Can Felipa

centre esportiu municipal

El teu moment del dia!

C/ Pallars 277 - 08005 Barcelona

Tel. 933 086 095

[canfelipa@canfelipa.com](mailto:canfelipa@canfelipa.com)

Fax. 933 071 004

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



Ajuntament de  
Barcelona