



INVIERTE EN TI

TODOS LOS PLANES INCLUYEN

- **Evaluación** física y nutricional, diagnóstico y expediente.
- Plan **entrenamiento muscular** y **cardiovascular**:
4 a 6 sesiones por semana, 4 semanas.
- **Kit de bienvenida** (plantillas & e-books) y entrevista online de inducción.
- **Plataforma** audiovisual, material de apoyo, contenido exclusivo, rutinas de entrenamiento accesorio.
- **Seguimiento** personal directo por whatsapp.
- Hoja de **progresos** y **ajustes** individualizados.
- **Entrenamientos presenciales** en grupo cada mes.
- **Precios** preferenciales con nuestro team multidisciplinario.

NUESTROS PLANES

BÁSICO: SEMI PERSONALIZADO

Programa de entrenamiento diseñado para la mejora de la **condición** física y la **recomposición** corporal.
Niveles de iniciación, principiantes e intermedios.

Adecuamos cada entrenamiento a tus necesidades, capacidades, etapa y objetivos personales.

NUEVO INGRESO

\$499mx

RENOVACIÓN MENSUAL

\$420 mx

PRO: PERSONALIZACIÓN TOTAL

Dirigido a: nivel intermedio y avanzado, rehabilitación de lesiones, entrenamiento bajo condiciones médicas, post parto, etc.

- + evaluaciones individuales **online**
- + **entrevista** mensual para ajuste y revisión técnica
- + cálculo **individualizado** de cargas y métodos avanzados de entrenamiento.

NUEVO INGRESO

\$650 mx

RENOVACIÓN MENSUAL

\$600 mx