

CARTA DE SERVICIOS

NUESTRO COMPROMISO

- Actividades presenciales, online y mixtas.
- Horarios variados a elegir, 6 días a la semana, desde las 8h a las 21h
- Grupos abiertos, cerrados y actividades dirigidas.
- 1ª Matrícula gratis y sin permanencia.
- Promociones por suscripción trimestral.
- Posibilidad de probar cualquier actividad de forma gratuita.
- Entrenamiento supervisado siempre por un profesional
- Una App (Timp), que te permite gestionar tus reservas como tu prefieras. Tú eliges cuando entrenas y que actividad

SERVICIOS

- **Servicio de Nutrición especializado** (Coach Licenciada en Nutrición y Dietética)
- **Servicio de Masaje:** si lo pruebas... repites! (relajante, descontracturante o deportivo)
- **Coaching:** acompañamiento psico-físico vinculado a la consecución de un objetivo concreto
- **Entrenamiento Personal (individual y en pareja):** Consigue resultados en tiempo record
- **Entrenamiento/Actividades en Grupo:** (min 3 y máximo 8 personas)

ACTIVIDADES EN GRUPO

- **360Train:** Entrenamiento "full body" en grupo reducido, intenso, divertido y variado.
- **Ent. Funcional:** mejora tu fuerza, agilidad y ROM, entrenando solo con tu propio peso.
- **Yoga:** Autoposturas, respiración, meditación y filosofía de vida sana.
- **Pilates:** Movilidad y trabajo global con secuencias retadoras para todo el cuerpo
- **Hipopresivos LPF:** Técnica postural y respiratoria para la mejora integral del cuerpo (30')
- **Escuela de Espalda:** Ejercicio correctivo y preventivo específico para la espalda y core
- **Mindfulness:** meditación guiada para "pensar mejor"
- **Bailando:** coreografías divertidas y dinámicas
- **+65 (L/X/V: 10h a 11h):** Programa específico para mejorar la condición física de los mayores
- **360Train Kids (8 a 12 años):** juegos deportivos divertidos y exigentes adaptados a los peques.

MÁS INFO EN...



info@360trainer.es



610 509 641



881 126 428

