

## PERSONAL TRAINER

Es un entrenamiento Personalizado donde el objetivo principal es mejorar la condición física y estética de cada practicante con un control asiduo de los parámetros fisiológicos, nutricionales y corporales.

También se ofrece servicio medico, nutricional y composición corporal.

**METODO:** Es un método que combina dos tipos de entrenamientos cuya característica principal es prevenir lesiones y lograr mas beneficios a todos los sistemas del cuerpo humano.

Los métodos son el AQUAFITNESS y el FITBALL terapéutico que se han convertido en sensación Mundial.

**HORAS:** 12 horas mensuales.

**DIAS:** Lunes, miércoles y viernes- Martes, jueves y sábado.

**PERSONAS:** 3 Personas por sesión.

