

VIDA SANA Y FELIZ

DATOS



Avenida Reyes Católicos nº13 2ºB



11.100 – San Fernando (Cádiz)



697 717 285



info@vidasanayfeliz.es



www.vidasanayfeliz.es

OFERTA

Vida Sana y Feliz es ideal para ponerte en forma sin importar tu nivel físico actual.

Encuentra planes de entrenamiento adaptados a tus objetivos y necesidades específicas.

El trabajo se realizará en tres vías: **TECNICA DE CARRERA** (para adquirir una buena higiene postural),

TRABAJO DE FUERZA (Isometría, HIIT, Circuitos funcionales...) y por supuesto **TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO AERÓBICO**.

PUEDES ENTRENAR: **PRESENCIAL EN SAN FERNANDO, SEMIPRESENCIAL O VÍA ONLINE** (DESDE LA DISTANCIA)

CON UNA CUOTA MENSUAL DE 30€ PARA PTGAS Y PDI Y DE UN 15% DE DESCUENTO PARA LOS ALUMN@S (25€). A LOS PAS, PDI Y ALUMN@S LES HARÉ UN SEGUIMIENTO A DIARIO Y POR SUPUESTO ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS A LA MEDIA DE CADA PERFIL DE USUARIO.

ASESORAMIENTO DE HÁBITOS SALÚDABLES, ZAPATILLAS DE RUNNING, FACTORES

BIOMECÁNICOS... TODO ESTO INCLUYE LA CUOTA MENSUAL, PARA PAS, PDI Y ALUMN@S