

Talleres y Cursos



Entrenamiento personal

Datos técnicos

Precio/sesión 1 hora: 30€ (socios, 28€)

Horario: A concertar. De Lunes a Viernes, de 7,30h a 19 h.

Profesor: Manuel Pascual.

Si quieres mejorar tu condición física asesorado por un entrenador personal, en sesiones de una hora, con el horario que mejor te convenga, adaptándose a tus necesidades y objetivos, en Tierra de Fuego tienes el espacio y el entrenador idóneo. Llámanos y te aconsejaremos.

Manuel Pascual

Entrenador personal de la National Strength and Conditioning Association (Asociación americana de acondicionamiento y fuerza) e instructor de Pilates Polestar, así como de Entrenamiento Funcional, Body Balance, Body Pump, Body Combat y Core Extreme.

Con más de doce años de experiencia entrenando con éxito y cumpliendo con los objetivos de los clientes: tonificación, pérdida de peso, ganar movilidad, flexibilidad, resistencia, ganancia de fuerza, oposiciones, pruebas, corrección postural.

Valoración y test inicial de punto de partida, y evaluación periódica para ver el progreso.

Se realizan rutinas para hacer en casa con seguimiento.

Asesoramiento nutricional incluido.

Equipo necesario :

Ropa y calzado deportivo, una toalla y una botella de agua.

Inscripción : Llamando a los telf. 915 215 240/676 210 662.

Lugar : Librería Tierra de Fuego

Travesía de Conde Duque, 3, 28015 Madrid

Metro : Noviciado, Plaza de España, San Bernardo y Ventura Rodríguez