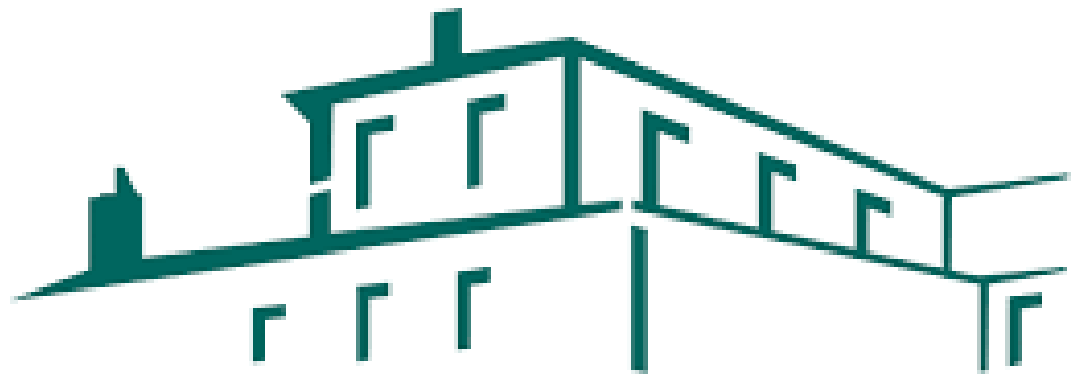




ENTRENAMIENTO  
Y SALUD GRUPO



GOLF XAZ

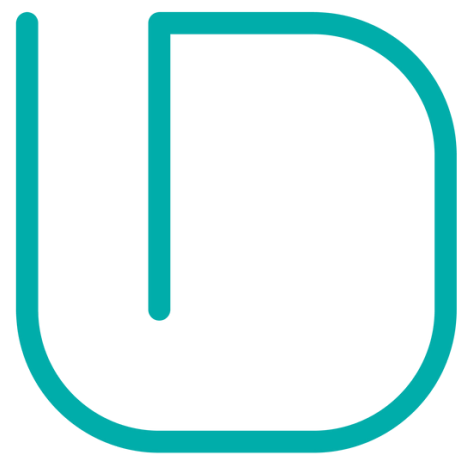


TU OBJETIVO

TU MOTIVACION

TU META





ENTRENAMIENTO  
Y SALUD CORUÑA



GOLF XAZ

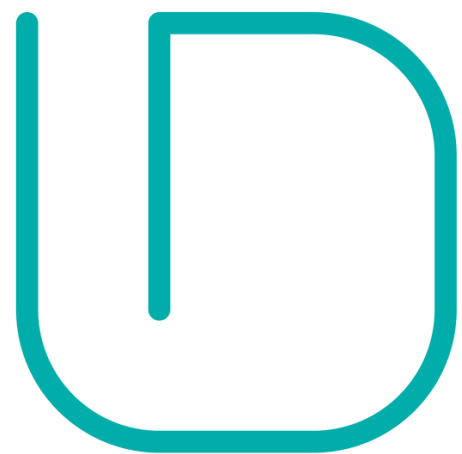
## RESUMEN DE LA PROPUESTA

---

Este documento tiene como objetivo presentar los **servicios de fitness**, que se ofrecerán a los usuarios de Golf Xaz.

En ella reflejamos la creación de un **club fitness**, en el que los usuarios abonarán una pequeña **cuota** que les dará acceso a diferentes actividades y servicios.





ENTRENAMIENTO  
Y SALUD CORUÑA



GOLF XAZ

## DESCRIPCIÓN DE LOS SERVICIOS

---

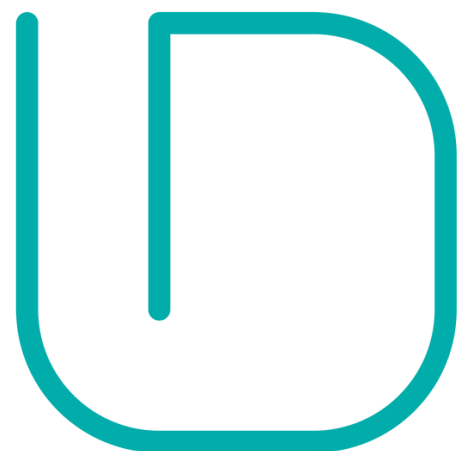
- **ACTIVIDADES FITNESS**

- Asesoramiento en sala
- G.A.P.T
- TOTAL TRAINING
- CORE

- **ACTIVIDADES HOLISTICAS**

- YOGA
- SALUD +65





ENTRENAMIENTO  
Y SALUD CORUÑA



GOLF XAZ

## DESCRIPCIÓN DE LOS SERVICIOS

---

### ACTIVIDADES FITNESS

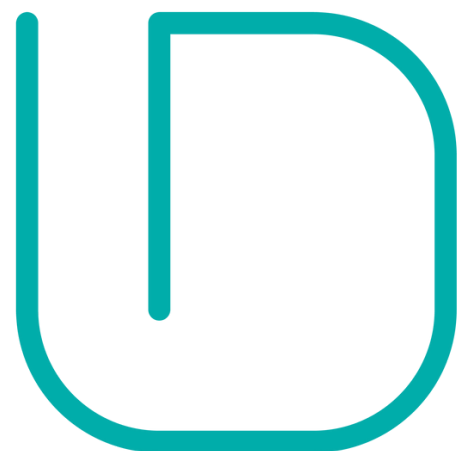
**Asesoramiento en sala:** Un entrenador realizará una evaluación inicial del estado físico del usuario y realizará un programa de ejercicios acorde a sus necesidades.

**G.A.P.T:** Actividad dirigida de 45 minutos de duración enfocada en el trabajo de tonificación de **GLUTEOS, ABDOMEN, PIERNAS Y TRICEPS**.

**TOTAL TRAINING:** Actividad dirigida de 45 minutos de duración en el que trabajaremos la **tonificación** de todo nuestro cuerpo así como la mejora de nuestra **resistencia cardiovascular**.

**CORE:** Actividad dirigida de 30 minutos de duración orientada a trabajar el **abdomen**.





ENTRENAMIENTO  
Y SALUD **CORUÑA**



**GOLF XAZ**

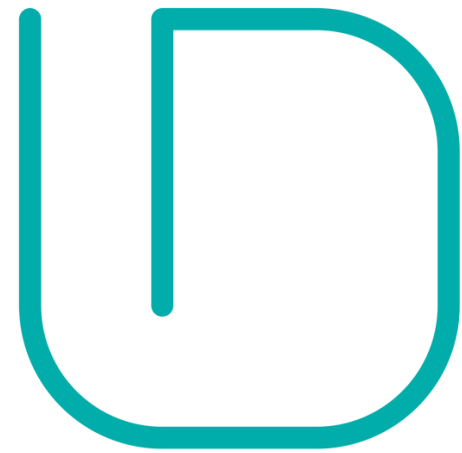
## ACTIVIDADES HOLISTICAS

**YOGA:** Actividad que aúna flexibilidad, fuerza, control corporal, control de la respiración y concentración.

**SALUD +65:** Actividad grupal orientada a personas de 65 años o más con la que pretendemos fomentar un estilo de vida activo y saludable acorde a las necesidades de los usuarios



# HORARIO FITNESS



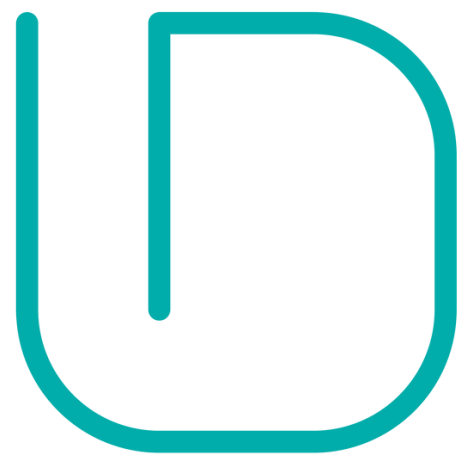
ENTRENAMIENTO  
Y SALUD CORUÑA



GOLF XAZ

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
TOTAL TRAINING 9:00	G.A.P.T 9:00	TOTAL TRAINING 9:00	G.A.P.T 9:00	TOTAL TRAINING 9:00	CORE 10:15
CORE 10:15	SALUD +65 10:15	CORE 10:15	SALUD +65 10:15	CORE 10:15	TOTAL TRAINING 11:00
G.A.P.T 14:15	TOTAL TRAINING 14:15	G.A.P.T 14:15	TOTAL TRAINING 14:15	G.A.P.T 14:15	
G.A.P.T 19:00	CORE 19:00	G.A.P.T 19:00	CORE 19:00	G.A.P.T 19:00	
CORE 19:45	TOTAL TRAINING 19:45	CORE 19:45	TOTAL TRAINING 19:45	CORE 19:45	





ENTRENAMIENTO  
Y SALUD CORUÑA



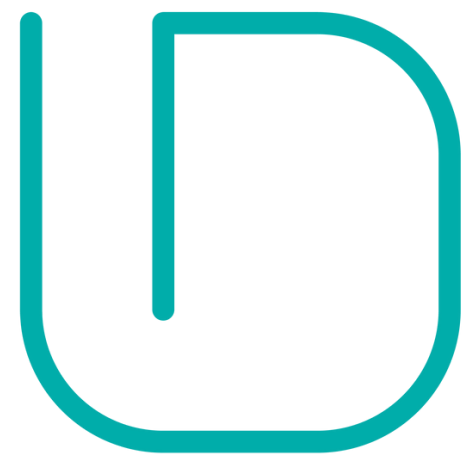
GOLF XAZ

## HORARIO YOGA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
YOGA 9:00	YOGA 10:00	YOGA 9:00	YOGA 10:00		YOGA 11:00
	YOGA 20:15		YOGA 20:15		

*\*La actividad de Yoga se llevará a cabo en el comedor del chalet social de la piscina*





ENTRENAMIENTO  
Y SALUD CORUÑA



GOLF XAZ

## SERVICIOS INCLUIDOS

### CLUB FITNESS

- Acceso a todas las actividades excepto **YOGA**.
- Valoración inicial y diseño de un **plan de entrenamiento** específico
- **10% descuento** en Entrenamiento Personal.

### CLUB FITNESS + YOGA

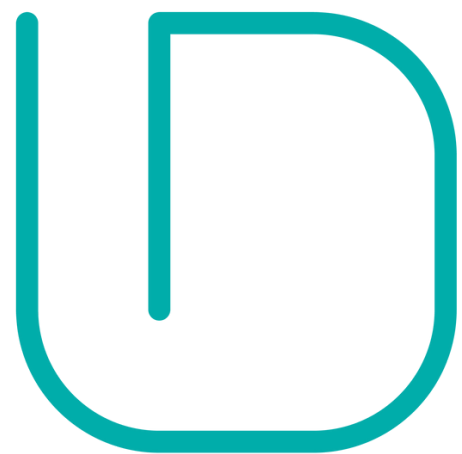
- Acceso a todas las actividades **INCLUIDO YOGA**
- Valoración inicial y diseño de un **plan de entrenamiento específico**.
- **15% descuento** en Entrenamiento Personal.

### ACTIVIDAD SUELTA

- Acceso a la actividad **seleccionada**
- Valoración inicial y diseño de un **plan de entrenamiento específico**
- **5% descuento** en Entrenamiento Personal.







ENTRENAMIENTO  
Y SALUD CORUÑA

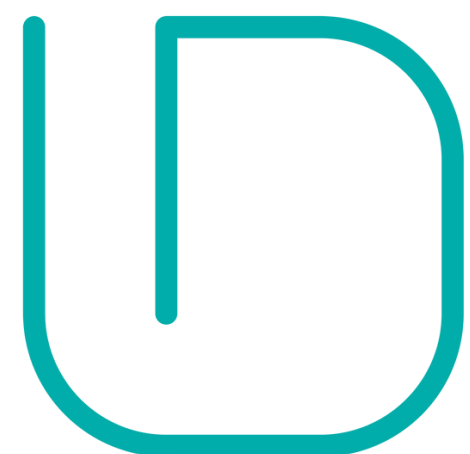


GOLF XAZ

# TARIFAS

---





ENTRENAMIENTO  
Y SALUD CORUÑA



GOLF XAZ

## TARIFAS

---

### INDIVIDUAL

**CLUB FITNESS** 45€/mes

**CLUB FITNESS + YOGA** 55€/mes

**ACTIVIDAD SUELTA** 65€/mes

### PAREJA

**CLUB FITNESS** 65€/mes

**CLUB FITNESS + YOGA** 75€/mes

**ACTIVIDAD SUELTA** 80€/mes

### FAMILIA (hijos mayores de 16 años)

**CLUB FITNESS** 75€/mes

**CLUB FITNESS + YOGA** 85€/mes

**ACTIVIDAD SUELTA** 90€/mes





ENTRENAMIENTO  
Y SALUD GRUPO

## ENCUENTRANOS EN LAS REDES



@grupoentrenamientoysalud



@grupoeys



Grupo Entrenamiento y Salud





**TU OBJETIVO | TU MOTIVACION | TU META**

