

ENTRENAMIENTO
Y SALUD GRUPO



GOLF XAZ

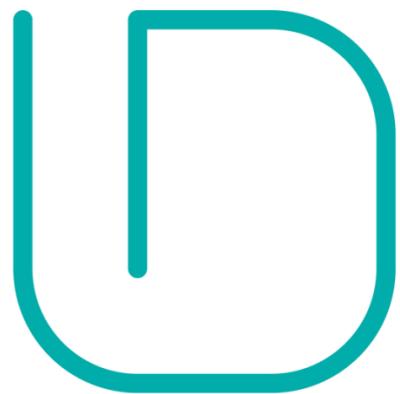


TU OBJETIVO

TU MOTIVACION

TU META





ENTRENAMIENTO
Y SALUD CORUÑA



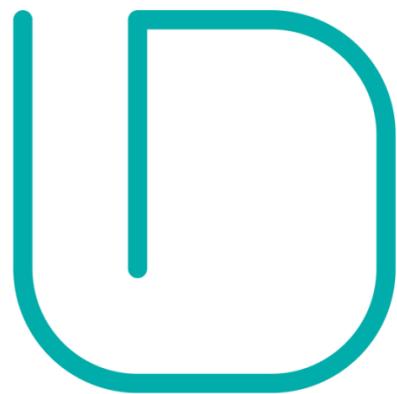
GOLF XAZ

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

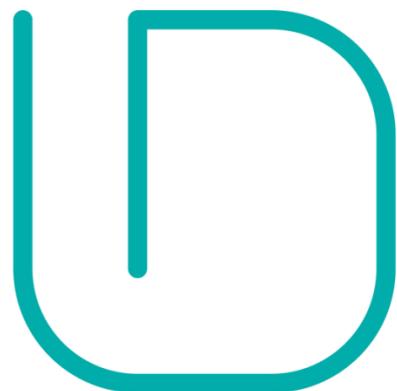
- **ACTIVIDADES FITNESS**

- 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

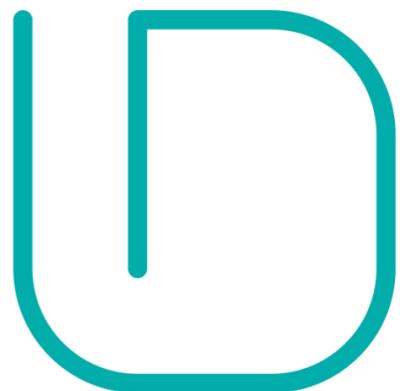
Asesoramiento en sala: Un entrenador realizará una evaluación inicial del estado físico del usuario y realizará un programa de ejercicios acorde a sus necesidades.

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

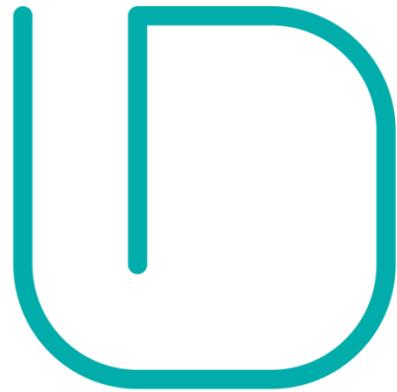
ACTIVIDADES HOLISTICAS

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



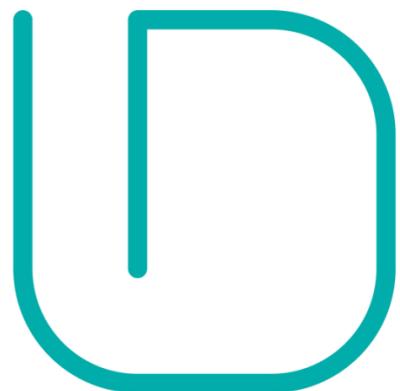
ENTRENAMIENTO
Y SALUD CORUÑA



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



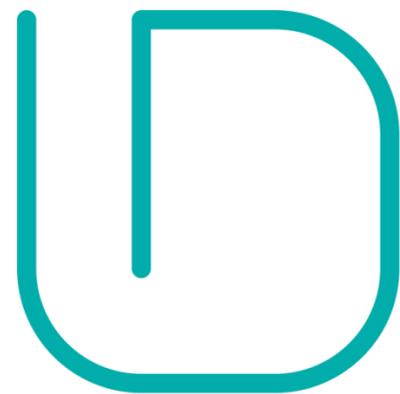
GOLF XAZ

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.

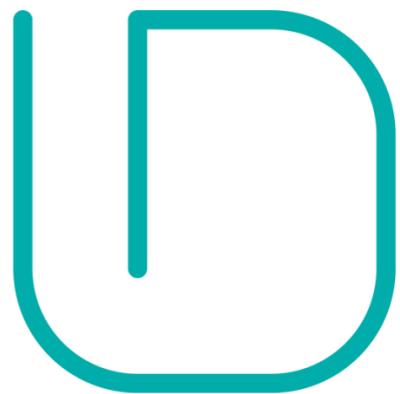
CLUB FITNESS + YOGA

- 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.





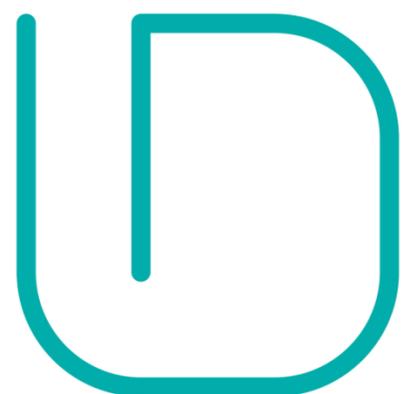
ENTRENAMIENTO
Y SALUD CORUÑA



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

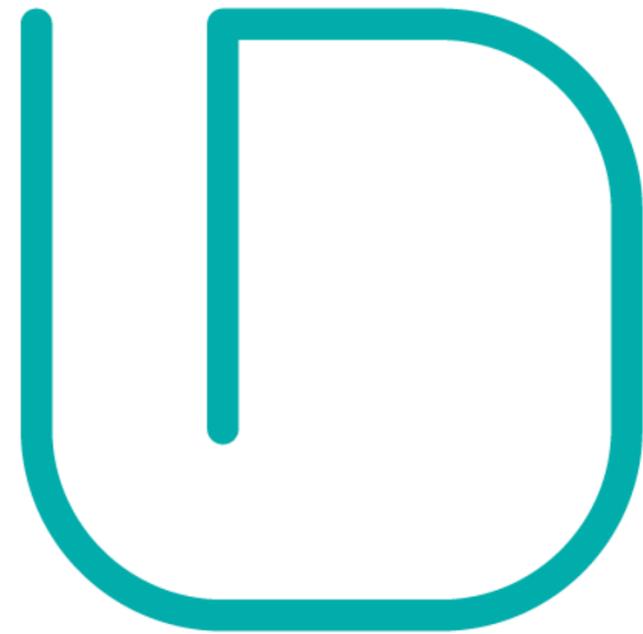
FAMILIA (hijos mayores de 16 años)

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

