



**MOVE  
& GO**  
SANTANDER



ACTIVIDADES DE

# ENTRENAMIENTO PERSONAL



# A TONO

## PROGRAMA PERSONAL PARA PERDER PESO Y TONIFICAR

El programa **A TONO** está concebido para la pérdida de peso a través de dieta y ejercicio, introduciendo así hábitos saludables en nuestra vida que, a través de una reeducación, se mantendrán a lo largo del tiempo.

Con este programa lograrás tus objetivos de salud con el apoyo y asesoramiento profesional que necesitas.



### INCLUYE

- » **Programación** deportiva.
- » Sesiones semanales de **entrenamiento personalizado** (se combinará el trabajo en sala, y otras herramientas).
- » Control y asesoramiento **nutricional**.
- » Posibilidad de complementarlo con nuestro gabinete de nutrición.

# PUSH UP

## PROGRAMA PERSONAL PARA TONIFICAR Y REAFIRMAR TU CUERPO

El programa **PUSH UP** está orientado a lograr objetivos específicos para la tonificación muscular, mediante el diseño de un programa de entrenamiento personalizado y adaptado a tus circunstancias.



### INCLUYE

- » **Programación** deportiva.
- » Sesiones semanales de **entrenamiento personalizado**.
- » **Control periódico** de la composición corporal para el seguimiento de resultados.

# RE-MOVE

## PROGRAMA PERSONAL PARA MEJORAR LA MOVILIDAD Y LAS POSTURAS

La vida sedentaria, demasiadas horas sentados frente a un ordenador, el móvil o en el coche, el estrés... producen molestias en la columna vertebral y el sistema esquelético.

El programa **RE-MOVE** está orientado a combatir dolencias derivadas del estilo de vida actual, y que afectan directamente a nuestra movilidad y bienestar, mediante trabajo de flexibilidad y movilidad articular.



### INCLUYE

- » **Valoración inicial** de tu estado físico y de movilidad.
- » **Sesiones semanales de entrenamiento personal y Pilates Studio:** se combinarán ejercicios de stretching, movilizaciones y flexibilidad con sesiones de pilates en máquina para el trabajo postural.
- » **Evaluación y seguimiento** mensual de resultados.

# PRO SPORT

## PROGRAMA PERSONAL PARA PREPARACIÓN DEPORTIVA

El programa **PRO SPORT** está diseñado para personas que buscan mejorar su rendimiento deportivo. Mediante sesiones de entrenamiento personalizado específicas para ti y tus objetivos, mejorarás tu eficacia en el deporte que practicas habitualmente y reducirás la probabilidad de sufrir lesiones.



### INCLUYE

- » Diseño de la **planificación mensual** de entrenamiento.
- » Sesiones semanales de **entrenamiento personalizado y entrenamiento funcional**.
- » Valoración, seguimiento y **control de parámetros** (peso, fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad...) y de composición corporal.



# OPOSITA

## PROGRAMA PERSONAL PARA OPOSITORES

El programa **OPOSITA** está orientado a todas aquellas personas que buscan lograr su mejor marca en las pruebas físicas de un examen de oposición, mediante sesiones enfocadas a la superación o mejora de estas pruebas junto a un profesional deportivo.



### INCLUYE

- » **Estudio y valoración** de las pruebas de tu oposición.
- » **Programación del entrenamiento.**
- » Sesiones semanales de entrenamiento personal: preparación y tests.
- » **Evaluación continua** y reorientación del entrenamiento.
  
- » Opcionalmente podrás complementar este programa con otros servicios, como **Pilates o asesoramiento nutricional.**

# +GOLF

## PROGRAMA PERSONAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO EN GOLF

El programa **+GOLF** está orientado a personas practicantes del golf que busquen una preparación física específica para ese deporte. Los trabajos de fuerza, propiocepción y flexibilidad en los grupos musculares mejorarán tu rendimiento y reducirán el riesgo de lesiones.



### INCLUYE

- » **Valoración** inicial específica.
- » **Planificación mensual** del entrenamiento.
- » **Control de la composición corporal.**
- » Sesiones de entrenamiento personal.
- » Sesiones de entrenamiento funcional específico.
- » Sesiones de **pilates adaptado** a la especialidad deportiva.
  
- » Opcionalmente podrás completar este programa con otros servicios, como Pilates o **asesoramiento nutricional.**

# +PÁDEL

## PROGRAMA PERSONAL

### +PÁDEL

El programa **+PÁDEL** está orientado a personas practicantes del pádel que busquen una preparación física específica para ese deporte. Los trabajos de fuerza, rapidez y flexibilidad en los grupos musculares implicados en la práctica deportiva mejorarán tu rendimiento y reducirán el riesgo de lesiones.



## INCLUYE

- » **Valoración** inicial específica.
- » **Planificación mensual** del entrenamiento.
- » **Control de la composición corporal.**
- » Sesiones de entrenamiento personal.
- » Sesiones de entrenamiento funcional específico.
- » Sesiones de **pilates adaptado** a la especialidad deportiva.
  
- » Opcionalmente podrás completar este programa con otros servicios, como **Pilates o asesoramiento nutricional.**



# SUELO PÉLVICO

## PROGRAMA PERSONAL PARA REFORZAR EL SUELO PÉLVICO

El programa **SUELO PÉLVICO** está dirigido a aquellas personas que buscan devolver el control, movilidad y funcionalidad de la musculatura relativa al suelo pélvico a su estado normal. Mediante gimnasia abdominal hipopresiva, estos grupos musculares se verán reactivados y reforzados, en beneficio de tu salud.



### INCLUYE

- » **Valoración** inicial.
- » **Programación** de entrenamiento.
- » Sesiones de entrenamiento funcional.
- » Valoración y evaluación final.

