

CENTRO ESPECIALIZADO

ENTRENAMIENTO PERSONAL FISIOTERAPIA Y NUTRICIÓN



trainme
HEALTH & SPORT STUDIO

Segundo Ignacio Batallán Medina
Director Trainme Heath & Sport Studio
lic. Ciencias de la Actividad Física y el deporte
Colegiado N°:58472

Nuestro centro cuenta con las mejores instalaciones para tu progreso ¡Ven a una visita y quédate para resultados!

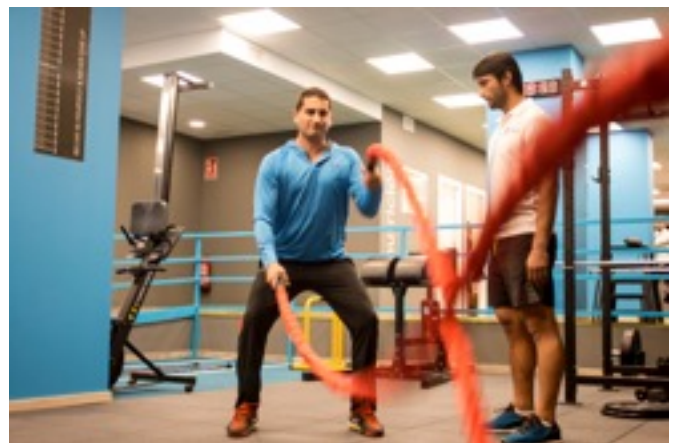


La práctica de actividad deportiva está demostrado en diversos estudios como la mejor medicina, tanto en prevención de diversas enfermedades, como en aumento de la longevidad.

En Trainme ofrecemos el servicio de entrenamiento personal adaptado e individualizado para nuestros clientes.

Trabajamos con una valoración inicial que nos brinda datos sobre el estado de la musculatura y articulaciones, déficit y asimetrías corporales y la alteración de movimiento y de la postura, sobre las cuales comenzamos a elaborar un programa de entrenamiento con base científica optimizando el rendimiento que se le puede sacar a la practica de ejercicio físico.

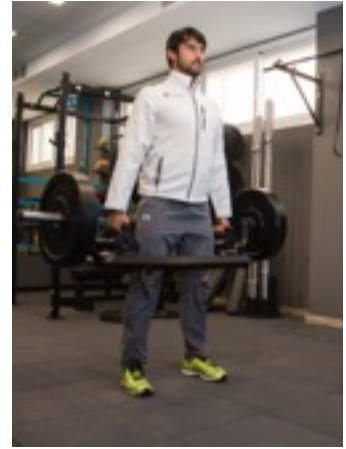
En nuestro equipo de entrenadores contamos con Licenciados en actividad física y del deporte, ellos siempre en una formación constante y de calidad para siempre estar actualizado en este ámbito que hoy está avanzando a grandes pasos



Les avalan más de 10 años de experiencia en el sector del entrenamiento, pudiendo garantizar su mejora y evolución con su ayuda.

Entrenamiento eficiente

Nuestro ritmo de vida no siempre nos permite entrenar y cuidarnos todo lo que nos gustaría, por eso entendemos que el poco tiempo del que dispones tienes que aprovecharlo al máximo. Deja de perder el tiempo descargando rutinas de internet o centros abarrotados donde todos realizan el mismo entrenamiento. En Trainme contamos con un equipo de profesionales actualizados en los métodos de entrenamiento para sacar todo el rendimiento posible a tu disponibilidad y mejorar todo lo que necesi-



tas, contando con una valoración previa para conocer tu situación actual y así personalizar en la máxima medida el entrenamiento contando con tus objetivos, ya sea perder peso, aumentar tu masa muscular, mejorar tu postura, tener mejor tu rendimiento deportivo y prevenir lesiones.

¿Por que Trainme H&S Studio?

Ofrecemos un sistema de entrenamiento integral, donde todos nuestros profesionales trabajarán de manera conjunta para que puedas alcanzar tus metas y objetivos de manera segura siempre mediante una actividad física controlada y supervisada por nuestro equipo y además contarás con:

- Privacidad

- Optimiza tu tiempo

- **Prevención de lesiones**
- **Seguimiento detallado**
- **Control individual**
- **Flexibilidad de horario**
- **Profesionales**
- **Motivación**

Para más información nuestras instalaciones están abiertas de lunes a viernes de 09:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00

Pero recuerda que nuestros entrenadores se adaptan a tus horarios, pudiendo entrenar desde las 07:00 hasta las 22:00 de lunes a sábados

Nos encontramos en Plaza de la Hispanidad, Edif. Diana IV - Bajo - Fuengirola

Teléfono 951 77 64 07

Email: hello@trainmestudio.es / www.trainmestudio.es

OFERTA Entrenamientos Grupos 3 a 5 personas

2 x semana 100€ p/p

3 x semana 120€ p/p

Servicio de Fisioterapia -15%

Servicio de Nutrición -15%

***Consultar por precios de entrenamiento personal individual**