

Recibe un cordial saludo,

Tengo el agrado de hacerte llegar esta propuesta de servicios sobre acondicionamiento físico y nutrición deportiva, pensando en tu bienestar general y atendiendo a los distintos objetivos que puedas tener para lograr una mejor condición física, composición corporal y estado de salud, a continuación te presento los planes y tarifas que ofrezco para que puedas seleccionar el que más se adapte a tus necesidades:



## **PROPUESTA DE SERVICIOS**

**-EVALUACIÓN DE COMPOSICIÓN CORPORAL:** método en el cual se aplican medidas antropométricas para evaluar la composición corporal del practicante, índice de masa corporal, índice cintura/cadera, porcentaje de grasa corporal e índice de sustancia activa. Lo cual nos va a permitir cuantificar los progresos obtenidos en el entrenamiento.

**-ALIMENTACIÓN:** plan nutricional estrictamente personalizado diseñado tomando en cuenta peso, altura, edad, actividades de la vida diaria, actividad deportiva y nivel de condición física.

**-ENTRENAMIENTO:** plan de entrenamiento personalizado diseñado en función de tus objetivos, tomando en cuenta condiciones patológicas, osteo-articulares y músculo-esqueléticas.



## PLANES Y TARIFAS ENTRENAMIENTO ONLINE

PLANES	MENSUALIDAD
<b>Star Training</b>	
Entrenamiento + Evaluación + Nutrición	\$200,00
<b>Athlete</b>	
Entrenamiento + Evaluación	\$180,00
<b>Workout</b>	
Entrenamiento	\$150,00
<b>Healthy Life</b>	
Evaluación + Nutrición	\$60,00
<b>Body Shape</b>	
Evaluación	\$40,00



## PLANES Y TARIFAS ENTRENAMIENTO PRESENCIAL

PLANES	MENSUAL
<b>1 Sesión (\$25/sesión)</b>	
<b>1 día/semana</b> + evaluación + alimentación	\$100,00
<b>8 Sesiones (\$22,5/sesión)</b>	
<b>2 días/semana</b> + evaluación + alimentación	\$180,00
<b>12 Sesiones (\$20/sesión)</b>	
<b>3 días/semana</b> + evaluación + alimentación	\$240,00
<b>16 Sesiones (\$17,5/sesión)</b>	
<b>4 días/semana</b> + evaluación + alimentación	\$280,00
<b>20 Sesiones (\$15/sesión)</b>	
<b>5 días/semana</b> + evaluación + alimentación	\$300,00

