

Tarifas AleFit actividades

Para acceder a las clases hay que reservar por whatsapp y elegir la modalidad que mejor se adapte a tus necesidades.

- No hay matrícula
- Si vienes con un amigo/amiga nueva pagais la mitad los dos, la primera clase!

CLASES PRESENCIALES GRUPALES (grupo reducido, SALA ARAGÓN 416 1-1)

VESTUARIO, TAQUILLA Y DUCHA INCLUIDA

CLASES GRUPALES	DURACIÓN	PRECIO/ SINGOLA	PRECIO MENSUAL 2 sesiones /semana	BONO DE 5 clases -GAP/ABDS/ Pilates/GAH	BONO DE 10 clases -GAP/ABDS/ Pilates/GAH
GAP-TONIF-ABDS	1 HORA	15 EUROS	98 EUROS	65 EUROS	120 EUROS
PILATES MAT	1 HORA	15 EUROS	98 EUROS	65 EUROS	120 EUROS
HIPOPRESIVO(GAH)	1 HORA	15 EUROS	98 EUROS	65 EUROS	120 EUROS
ONLINE GRUPAL cualquier actividad	1 HORA	10 EUROS	60 EUROS	40 EUROS	70 EUROS
TALLER DE INICIACIÓN A LA PRÁCTICA DE HIPOPRESIVO (90MIN) (*1) ▶				PARTICULAR (a solas) 55 EUROS	GRUPO REDUCIDO 40 EUROS

Durante toda la sesión de Entrenamiento contarás con mi monitoreo constante en tiempo real. Como tu entrenadora personal supervisará la ejecución de cada ejercicio y su posible corrección explicándote también qué músculos están involucrados en cada movimiento. De esta manera te garantizo un correcto entrenamiento sin riesgos y con ejercicios adaptados a tus necesidades para que logres una mejora tanto física como en tu salud general.

(*1) ▶ CLASE PREVIA DE INICIACIÓN A LA PRÁCTICA DE HIPOPRESIVOS: 40€
Consta de 90 MIN de teoría y práctica con explicaciones y test para personalizar la técnica a tus objetivos, tus necesidades o tus limitaciones.

¿QUIERES ASESORAMIENTO PERSONALIZADO?

Si lo que estás buscando es algo individual, contáctame para coordinar una entrevista inicial y tener previo conocimiento de tu Salud, estado físico, Alimentación y antes de todo, sobre tus objetivos!!

ENTRENO PERSONAL (PRESENCIAL en SALA ARAGÓN 416 1-1)

(todo incluido en el precio: material, ducha,vestuario)

PRIMERA SESIÓN Y VALORACIÓN : GRATUITA

♥ Cada sesión - 45 € /1h

- 🔥 Pack 5 sesiones: 210 €
- 🔥 Pack 10 sesiones: 400 €

ENTRENO PERSONAL (ONLINE)

PRIMERA SESIÓN Y VALORACIÓN : GRATUITA

♥ Cada sesión - 30 € /1h

- 🔥 Pack 5 sesiones: 135 €
- 🔥 Pack 10 sesiones: 250 €

ENTRENO PERSONAL (PRESENCIAL en domicilio)

PRIMERA SESIÓN Y VALORACIÓN : GRATUITA

♥ Cada sesión - 45-55€ /1h (según el desplazamiento)

ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

- ❖ Primera entrevista con toma de datos, peso con báscula de BIOIMPEDANCIA para diseñar el Plan de alimentación personalizado basado en tus objetivos.....50 EUROS

- ❖ Seguimiento mes a mes con actualización del plan nutricional, evaluación de los resultados y evolución de los datos asociados al peso por bioimpedancia25 EUR

TRATAMIENTOS (SALA ARAGÓN 416 1-1)

TIPOLOGÍA DE TRATAMIENTO	DURACIÓN	PRECIO/ SINGOLA	BONO DE 5 TRATAM.	BONO DE 10 TRATAM.
PLATAFORMA VIBRATORIA	20 MIN	8 EUR	35 EUROS	70 EUROS
ELECTROESTIMULACIÓN MUSCULAR COMPEX	30 MIN	20 EUR	90 EUROS	180 EUROS

MÁS INFORMACIONES:

♥ **BONO MENSUAL:** incluye 2 sesiones presenciales por semana de CUALQUIER ACTIVIDAD y de duración de 1 hora - **98€** (válido hasta los 30 días después de la primera sesión, en total son 8 clases por mes,). Puede ser también de diferentes clases cada semana, intercaladas o seguidas en la semana por 4 semanas: no hay posibilidad de recuperación).

♥ **BONO 5 SESIONES PRESENCIALES** de duración de 1 hora - **65€** : no tiene caducidad, puede ser de cualquier actividad y la veces que quieras en una semana, tú escoges!

♥ **BONO 10 SESIONES PRESENCIALES** de duración de 1 hora - **120€** : no tiene caducidad, puede ser de cualquier actividad y la veces que quieras en una semana, tú escoges!

CLASES virtuales GRUPALES (online)

🔥 Cada clase suelta **ONLINE** de cualquier actividad de 1 hora - **9€**

🔥 **BONO MENSUAL ONLINE** de cualquier actividad de 1 hora - **60€** (2 de cada/semana, válido hasta final de mes o hasta los 30 días después de la primera clase) .

🔥 **BONO 5 SESIONES ONLINE** de cualquier actividad de 1 hora - **40€** : no tiene caducidad, puede ser de cualquier actividad y la veces que quieras en una semana, tú escoges!

🔥 **BONO 10 SESIONES ONLINE** de cualquier actividad de 1 hora - **70€** : no tiene caducidad, puede ser de cualquier actividad y la veces que quieras en una semana, tú escoges!

A cada clase online se accede por la plataforma de **ZOOM** con el link que

os voy pasando antes de la clase. Siempre por RESERVA PREVIA A TRAVÉS DE WHATSAPP: después de reservar la sesión con pago por adelantado, sea por bizum que por transferencia bancaria.

En el caso de las clases online, con respecto al mensual, si te interesa una clase o la saltas por un imprevisto, te enviaré su grabación para que la puedas hacer cómodamente en casa, cuanto tengas tiempo.

EN EL CASO ESCOJAS UN BONO ONLINE Y QUIERAS PARTICIPAR DE FORMA PUNTUAL A UNA CLASE PRESENCIAL, PAGAS LA DIFERENCIA:

- para una clase de 1 hora: abonar 5 euros/clase presencial