



# ENTRENAMIENTO PERSONAL

**ALEJANDRO SOLER**  
***PERSONAL TRAINER***



Jandrosolerdeharo@gmail.com



606337138

## **ENTRENAMIENTOS PERSONALES.**

### **¿En qué consiste?**

Es una actividad física en pequeños grupos (de 6 a 8 personas) con la finalidad de conseguir una mejora de nuestra condición física. Cada sesión durará una hora aproximadamente.

En el caso de ser un mayor número de personas, nos dividiremos en más grupos, con el objetivo de dar una mayor calidad al entrenamiento.

No es imprescindible que todos los miembros del grupo tengan las mismas condiciones físicas, puesto que el entrenamiento será adaptado a las necesidades de cada persona.

Los entrenamientos se llevarán a cabo en todo el recinto del C.D.S.C.A SUBOFICIALES CARTAGENA: pistas deportivas, monte...

### **¿Quién lo imparte?**

El monitor es Alejandro Soler

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Mención en Reeducción Física y Deportiva.
- Entrenador personal.

### **¿Qué horario tiene?**

Estamos a disposición del CENTRO. Lo idóneo será realizar dos sesiones a la semana (por cada grupo).

Franja horaria disponible para los entrenamientos: de lunes a viernes 08:00-12:00 y 20:00-23:00.

### **¿Necesito llevar material deportivo?**

No, solamente debes traer ROPA y CALZADO deportivo, además de una toalla y una botella de agua.

### **¿Qué precio tiene?**

El precio será de 20 €/mes por persona, ya que el material será periódicamente repuesto para garantizar un servicio óptimo.