



www.sportyland.cl

Personal Trainer

Te llevamos los materiales e implementación deportiva que necesites dependiendo de tus **objetivos a alcanzar** (Ej: disminución de peso y/o grasa corporal, aumento de musculatura, tonificación muscular, mejorar calidad de vida, bienestar, motricidad, distracción, entrenamiento específico para un determinado deporte, etc).



PARTICIPANTES

DURACIÓN CLASE

BENEFICIO FUTURO



Ind. dupla o trío.



1 hora



+Confianza

Antes de la primera sesión, te realizamos un **cuestionario de tu historia** de actividad física y/o deporte, según eres una persona activa o sedentaria, y en la primera clase te podemos evaluar a través de un simple test físico, si así lo deseas, lo que nos ayudará a planificar y programar tus entrenamientos. **Las sesiones son realizadas por profesionales en el área del entrenamiento y actividad física**

Solicite un presupuesto y le responderemos a la brevedad posible:



silvana@sportyland.cl



rodrigo@sportyland.cl



@sportyland_chile



Sportyland_Chile