

ENTRENAMIENTO PERSONAL + ASESORAMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUALIZAO

ENTRENAMIENTO VIP:

- Prueba de esfuerzo y asesoramiento médico deportivo
- Composición corporal bimensual
- Test físico deportivos periódicos
- Entrenamiento presencial 5 días semanales
- Ayudas ergogénicas incluidas
- Entrenamiento y planificación individualizada
- Toalla e hidratación diaria incluida
- Desplazamiento a domicilio del cliente
- Servicio de nutrición: 1º Visita (1h y 30'), entrega de dossier, objetivos y/o plan de alimentación a la semana siguiente y Bono de 8 sesiones/revisiones de nutrición (duración de 3 meses)

ENTRENAMIENTO PREMIUM:

- Composición corporal mensual
- Test físico deportivos periódicos
- Asesoramiento de ayudas ergogénicas
- Entrenamiento y planificación individualizada
- Entrenamiento presencial 3 días semanales
- Toalla e hidratación diaria incluida
- Desplazamiento a domicilio del cliente
- Servicio de nutrición: 1º Visita (1h y 30'), entrega de dossier, objetivos y/o plan de alimentación a la semana siguiente y Bono de 5 sesiones/revisiones de nutrición (duración de 2 meses)

ENTRENAMIENTO MEDIUM:

- Composición corporal mensual
- Nutrición personalizada
- Asesoramiento de ayudas ergogénicas
- Entrenamiento y planificación individualizada
- Entrenamiento presencial 2 días semanales
- Toalla e hidratación diaria incluida
- Desplazamiento a domicilio del cliente
- Servicio de nutrición: 1º Visita (1h y 30'), entrega de dossier, objetivos y/o plan de alimentación a la semana siguiente y 3 revisiones de nutrición (duración de 2 meses)

PREVENCIÓN DE LESIONES Y READAPTACIÓN AL ESFUERZO DEPORTIVO

Prevención GLOBAL:

- Prevención y/o readaptación presencial 3 días semanales
- Test físicos periódicos, mediante vídeo y monitorización
- Prueba de esfuerzo y test médicos
- Asesoramiento en ayudas ergogénicas recuperadoras
- Toalla e hidratación diaria incluida
- Desplazamiento a domicilio del cliente
- Servicio de nutrición: 1º Visita (1h y 30'), entrega de dossier, objetivos y/o plan de alimentación a la semana siguiente y 4 revisiones de nutrición (duración de 2 meses)

ENTRENAMIENTO PERSONAL:

Elías González y Jordan Moreno.

Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



JEDEM SPORTS
Performance&health

ASESORAMIENTO NUTRICIONAL PERSONALIZADO:

Ana Bilbao y Laura Bilbao.

Graduadas en Nutrición Humana y Dietética

