

Ejercicio físico en minigrupos



**Entrena con seguridad,
tecnología de punta
y acompañamiento profesional.**

**¡Recupera tu fuerza y energía
junto a otros que también quieren
sentirse mejor!**

¿Qué es el entrenamiento grupal?

Nuestro entrenamiento grupal combina lo mejor de la fisioterapia, la tecnología y el acompañamiento personalizado.

Son sesiones en grupos reducidos de hasta 3 personas, diseñadas para mejorar tu rendimiento físico, tu movilidad y tu salud general, con el respaldo constante de un fisioterapeuta especializado.

**Mejora tu salud y movilidad
con un plan personalizado,
guiado por fisioterapeutas
y tecnología avanzada:**

- **Evaluaciones InBody:**
Medición profesional de tu composición corporal con tecnología de última generación.
- **Equipos HUR de resistencia neumática:**
Máquinas inteligentes que permiten un entrenamiento sin impacto, seguro, preciso y adaptable a cualquier etapa de vida.
- **Acompañamiento profesional:**
Cada sesión está guiada por un fisioterapeuta especializado, que adapta el plan a tus objetivos y te motiva en cada paso.

Cada sesión está pensada para:

- Impulsar tu rendimiento físico.
- Mejorar tu movilidad y fuerza.
- Cuidar tu cuerpo con movimientos seguros.
- Entrenar con confianza y motivación constante.

¿Esta terapia es para ti?

- Si buscas ganar fuerza muscular
- Quieres mejorar tu composición corporal
- Estás retomando tu rutina de bienestar o recuperación funcional
- Prefieres entrenar con acompañamiento y tecnología que se adapta a ti

Sobre las máquinas HUR:



Utilizan tecnología de resistencia neumática, permitiendo un movimiento controlado, fluido y sin impacto.

Son ideales para personas en proceso de rehabilitación, permitiéndote entrenar de forma segura, prevenir lesiones y mejorar tu vitalidad.

\$ 130.00 | **8 sesiones**
(2 sesiones semanales)

\$ 180.00 | **12 sesiones**
(3 sesiones semanales)

*Plan mensual

*Duración de cada sesión : 1 hora

*Terapias exentas de IVA

Incluye:

- Evaluación inicial completa por fisioterapeuta
- Análisis de composición corporal con InBody