

**PRO**  
**FUNCIONAL**

**PROGRAMA**

**ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL BIOMECÁNICO**

**MEDIO  
CAMPO**  
COMPLEJO DEPORTIVO

AV. QUINTO  
CENTENARIO  
1750 - PORTAL  
BELLOTO



**+569 65198479**

# VALORES Y HORARIOS

## **Plan Funcional:**

8 sesiones x **\$28.000**

## **Plan Profuncional:**

12 sesiones x **\$35.000**

## **Sesión individual**

**\$5.000**

**1 Sesión de prueba ¡GRATIS!**

## **MARTES**

18:30 a 19:45 / 20:00 a 21:15  
21:30 a 22:45

## **JUEVES**

18:30 a 19:45 / 20:00 a 21:15  
21:30 a 22:45

## **SÁBADO**

09:00 a 10:15 / 10:30 a 11:45  
12:00 a 13:15

**1 Sesión de prueba ¡GRATIS!**

**INSCRÍBETE ACÁ  
¡¡¡FÁCIL Y RÁPIDO!!!**



**Guía**  
**PRIMEROS PASOS**  
para usar **CROSSHERO**

- ✓ Descarga la app de CrossHero desde Play Store o Apple Store.
- ✓ Solicita tu usuario y contraseña
- ✓ Ingresa con tus datos y reserva tu lugar en la clase

**CROSSHERO**  
El poder de hacerlo fácil

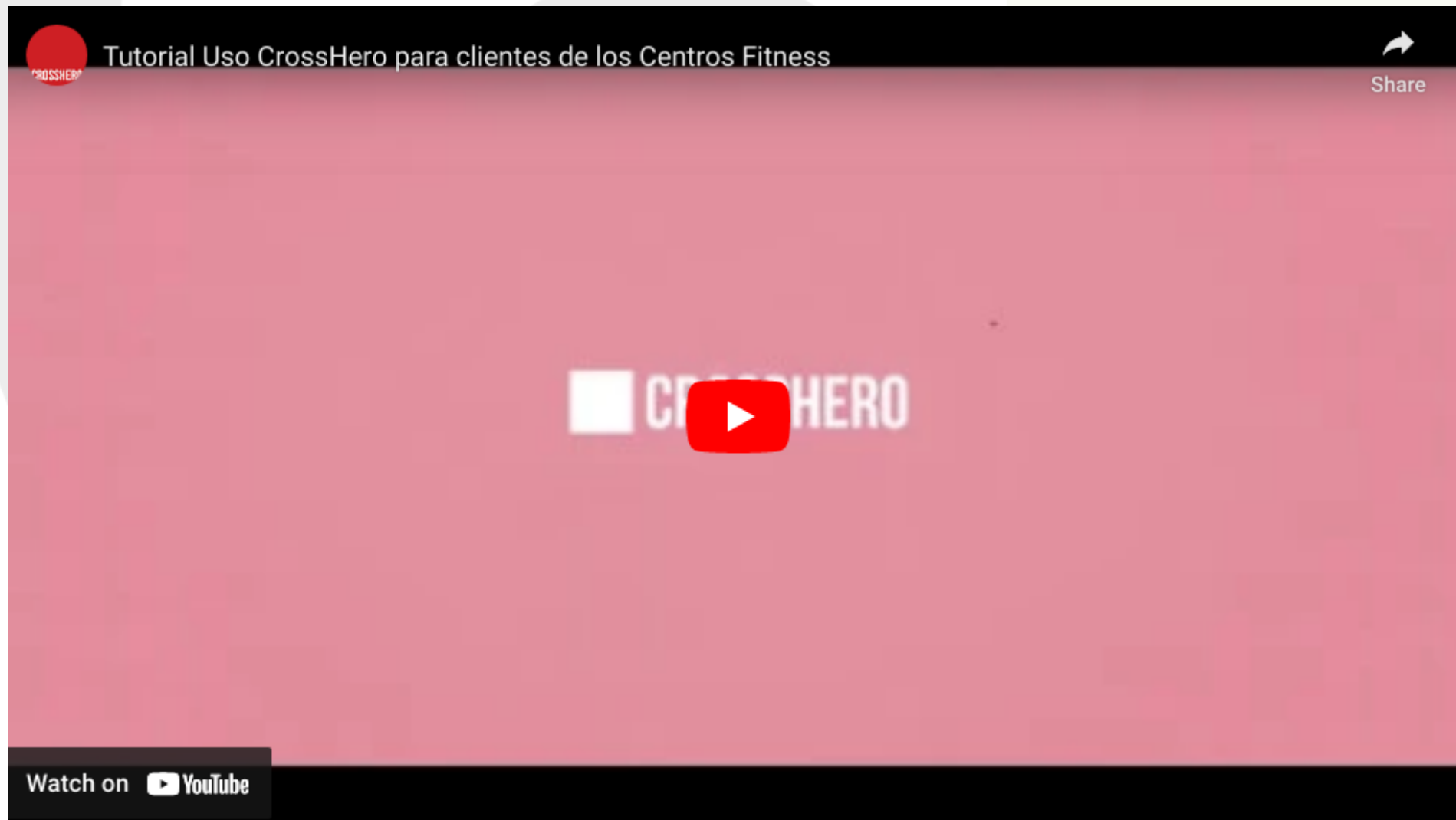


**CLICK ACÁ PARA DESCARGAR LA APP, CREAR TU PERFIL Y RESERVAR TUS ENTRENAMIENTOS**

**PR**  
**FUNCIONAL**

1

## ¿CÓMO USAR CROSSHERO CUÁNDO ERES ALUMNO?



## TUTORIAL PARA USAR LA APP ALUMNO

2

UNA VEZ CREES TU PERFIL EN LA APP, RECIBIRÁS UN CORREO DE NUESTRA PARTE PARA DARTE DE ALTA COMO ALUMNO Y PODRÁS RESERVAR TUS CLASES

## LOS PLANES INCLUYEN:

- ✓ Evaluación Biomecánica y Postural
- ✓ 8 o 12 sesiones mensuales de 75min de entrenamiento en circuitos formato: (HIIT, TABATA, EMOM)
- ✓ Guía nutricional standard y planner para la autogestión de la salud
- ✓ Plan de ejercicios de movilidad mensual para cada alumno en PDF
- ✓ Acceso a camarines, baños y cafetería del complejo deportivo Medio Campo
- ✓ Acceso a la Aplicación CrossHero para reserva de horarios, cancelación de clases, seguimiento de metas y cumplimiento de objetivos personales

# SISTEMA DE ENTREAMIENTO DISEÑADO PARA

- ✓ Corregir y mejorar la postura
- ✓ Reducir y eliminar dolores físicos de tu vida cotidiana
- ✓ Optimizar el rendimiento atlético con ejercicios transferibles a tu disciplina
- ✓ Refinar las capacidades motoras y aumentar la conciencia neuromuscular
- ✓ Aumentar % de musculatura y disminuir el % de grasa
- ✓ Mejorar las capacidades, digestiva, respiratoria y circulatoria
- ✓ Aprender a gestionar y regular el estrés y el autocontrol
- ✓ Reducir la inflamación generalizada del cuerpo



@PRO\_FUNCIONAL

WWW.PROFUNCIONAL.CL