

PRO
FUNCIONAL

PROGRAMA

**ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL BIOMECÁNICO**

**MEDIO
CAMPO**
COMPLEJO DEPORTIVO

AV. QUINTO
CENTENARIO
1750 - PORTAL
BELLOTO



+569 65198479

PRESENTACIÓN DE LA METODOLOGÍA:

Los ejercicios e implementos que utilizamos respetan y potencian las principales funciones anatómicas que el cuerpo humano evolucionó para realizar; gatear, estar de pie, caminar, correr, lanzar y cargar objetos, y poder transferir estos ejercicios a los contextos cotidianos y disciplinas deportivas de cada persona. De eso se trata el entrenamiento funcional aplicado a la Biomecánica Humana.

VALORES ENTRENAMIENTO:



Plan Funcional:

8 sesiones x **\$28.000**



Plan Profuncional:

12 sesiones x **\$35.000**



Sesión individual

\$5.000



1 Sesión de prueba ¡GRATIS!

HORARIOS ENTRENAMIENTO:



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

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

DESCUBRE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO EN NUESTRO INSTAGRAM @PRO_FUNCIONAL