



**SC** academia  
**SÁNCHEZ-CASAL**  
club

**4**

**RAZONES PARA PONER  
UN ENTRENADOR PERSONAL  
EN TU VIDA**



## 4 RAZONES PARA PONER UN ENTRENADOR PERSONAL EN TU VIDA

**1.- MOTIVACIÓN:** Un entrenador personal programa tu entrenamiento en función de tus necesidades y tus progresos. De esta forma, nunca te estancas y siempre continúas motivado.

**2.- ENTRENO A TU MEDIDA:** Si te propones una meta concreta (perder peso, esculpir tu cuerpo, entrenarte para una competición deportiva, recuperarte de una lesión, etc.), el entrenador personal crea tu programa de entrenamiento orientado a dicha meta.

**3.- MAYOR RENDIMIENTO:** El entrenador te ayuda a centrarte en tus objetivos y planifica tu trabajo para que los alcances en el mínimo tiempo.

**4.- SEGURIDAD:** Te ayudará a practicar ejercicio de forma segura para evitar lesiones, vigilará tu postura y te corregirá, controlará tus esfuerzos y tus límites.

**¡Compruébalo por ti mismo!**

**Contrata tu Entreno Personal en Club Sánchez-Casal:**

	<b>PVP para Abonados</b>	<b>PVP para No Abonados</b>
Sesión 1h.	29,50€	38€
Sesión Dúo 1h. (2 personas)	19€/persona	25€/persona
Bono 10 sesiones	1 sesión gratis	1 sesión gratis

Más información en la Sala de Fitness o en [fitness@sanchez-casal.com](mailto:fitness@sanchez-casal.com)