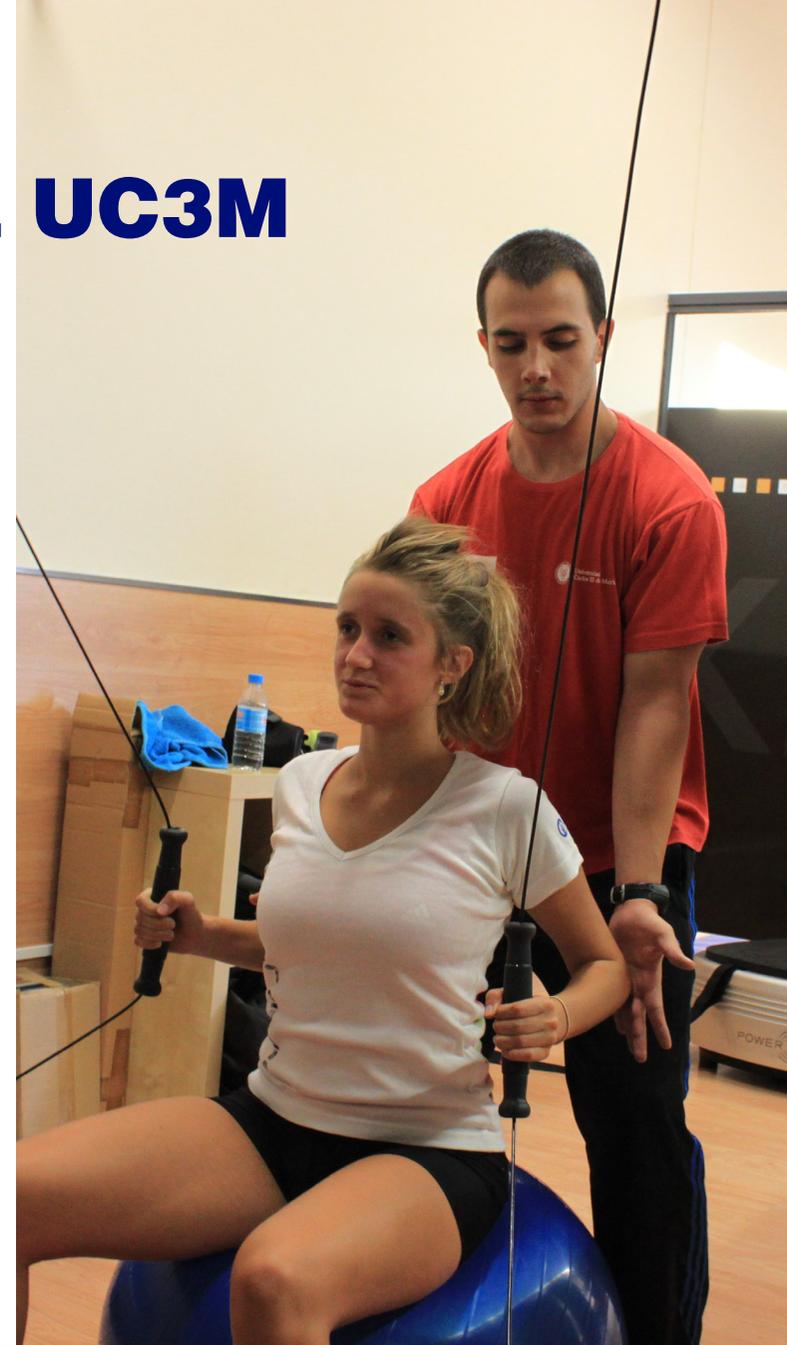


ENTRENAMIENTO PERSONAL UC3M

Dirigido a todas aquellas personas vinculadas con la Universidad Carlos III de Madrid que deseen un trato exclusivo y personalizado.



EN FUNCIÓN DEL OBJETIVO...

- ✓ Acondicionamiento físico general, tonificación
- ✓ Pérdida de peso graso
- ✓ Aumento de volumen muscular o fuerza
- ✓ Complemento para mejorar en tu deporte
- ✓ Rehabilitación funcional
- ✓ OTROS: Padel, Running, Natación, etc...

TU ENTRENADOR PERSONAL:

- ✓ Prescribe los ejercicios más apropiados y seguros para mejorar tu condición física y salud
- ✓ Trabaja eficazmente para lograr los objetivos en el menor tiempo posible
- ✓ Optimiza los programas de entrenamiento en función de tus características individuales



¿QUÉ DEBES SABER?

El ejercicio físico programado de forma idónea repercute en nuestra salud:

- ✓ Reduciendo los niveles de colesterol en sangre
- ✓ Disminuyendo la posibilidad de padecer enfermedades cardíacas
- ✓ Regulando la tensión arterial
- ✓ Segregando endorfinas , las hormonas del bienestar
- ✓ Y muchos más beneficios



- ✓ Existe la posibilidad de desarrollar las sesiones fuera de las instalaciones de la Universidad
- ✓ La sesión de entrenamiento, dependiendo de las necesidades, se desarrollará en espacios habilitados de forma exclusiva para ti y tu Entrenador Personal
- ✓ Dispones de todas las facilidades en cuanto a flexibilidad de horarios





Para más información ponte en contacto por correo electrónico con tu Entrenador Personal, él te asesorará:

GETAFE/COLMENAREJO:

entprget@uc3m.es

LEGANÉS:

entprleg@uc3m.es

