



Entrenamiento Funcional

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?

El entrenamiento funcional es una disciplina que tiene su base en la gimnasia. Un trabajo completo donde la maquinaria queda en un segundo plano, y nuestro físico se convierte en la herramienta principal.

Un entrenamiento que te obliga a conocer tu propio cuerpo, en muchas de ocasiones un gran desconocido, y a saber hasta dónde te puede llevar.

Las rutinas, de duración de una hora, ofrecen un trabajo completo, donde se desarrollan aptitudes como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.

Un acondicionamiento físico completo e intenso que avanza con el trabajo y las ganas.

OBJETIVOS

Las clases se llevan a cabo con la estructura de circuitos, que ayudan a mejorar nuestra resistencia, a la vez que se cuida la buena ejecución de los ejercicios, para preservar nuestra salud y poder avanzar con la dificultad del entrenamiento.

El objetivo principal es aprender a utilizar nuestro cuerpo, aprender a movernos, y aprender a cuidarlo y trabajarlo.

Los ejercicios se adaptan a los diferentes niveles del grupo, para que cada persona pueda mejorar y trabajar a su propio ritmo.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El entrenamiento va dirigido a todo aquel que quiera mejorar su forma física, sin franja de edad o de nivel.

Es apto tanto para quien está empezando en el mundo del deporte como el que ya realiza una actividad deportiva y quiere trabajar su forma física de base para mejorar en su disciplina principal.

Las clases y los ejercicios pueden ser adaptados según el nivel de dificultad, lo que permite trabajar con grupos heterogéneos.

VESTUARIO

- Ropa cómoda, elástica y deportiva.
- Zapatillas de deporte.

HORARIOS

Martes	15:00-16:00
	18:00-19:00
	19:00-20:00
Jueves	18:00-19:00
	19:00-20:00
Viernes	15:00-16:00
Sábados	13:00-14:00



PRECIOS

- 1 día/semana - 35€
- 2 días/semana - 56€ (Pago trimestral – 50€/mes)
- 3 días/semana - 69€
- Día suelto -10€
- Matricula única: 30€ (GRATUITA para inscritos antes de fallas).

FORMA DE PAGO

- ✓ **Metálico:** Recepción del club, en la primera clase del mes.
Horario de cobro: de 18h a 19:30h de lunes a jueves.
- ✓ **Transferencia bancaria:** IBAN – ES32 2100/7348/5022/0002/7524
Enviar justificante de pago a reservas@ialesport.com

ATENCIÓN AL CLIENTE

- Arantxa Martínez -
Email: arantxa.martinez91@gmail.com
Móvil: 696 986 221
- iale SPORT CENTER -
607 275 603
Email: reservas@ialesport.com



