

# PROGRAMAS MUJER FIT

## ENTRENAMIENTO PERSONAL & COACHING NUTRICIONAL

### PROGRAMA 3X3 MUJER FIT

**EP + COACHING NUTRICIONAL\*** 2.260€ (53,81€/sesión)

Planificación de 42 sesiones en **3 meses**

- 36 sesiones de Entrenamiento Personal
- 6 sesiones de Coaching Nutricional \*

### PROGRAMA 3X6 MUJER FIT

**EP + COACHING NUTRICIONAL\*** 4.100€ (51,25€/sesión)

Planificación de 80 sesiones en **6 meses**

- 72 sesiones de Entrenamiento Personal
- 8 sesiones de Coaching Nutricional \*

#### \* El servicio de COACHING NUTRICIONAL incluye:

- Estudio nutricional completo
- Valoración antropométrica
- Dossier personalizado
- Revisiones de seguimiento periódicas

\* La sesión inicial tiene una duración de 1 hora (entrevista) + 30 minutos (valoración antropométrica).

\* La segunda sesión, tras la consulta inicial, tiene una duración de 45 minutos, e incluye la entrega del dossier personalizado y explicación de la dieta.

\* Las sesiones de revisión tienen una duración de 30 minutos.