

PT

# PERSONAL TRAINING

ENTRENAMENTS PERSONALS INDIVIDUALITZATS I SOTA  
SEGUIMENT I SUPERVISIÓ D' UN DELS NOSTRES TÈCNICS

## TIPUS DE SESSIONS

Sessions Individuals  
Sessions Duo (2 persones)  
Sessions Trio (3 persones)

## DUBTES I CONSULTES

Per demanar més informació sobre els entrenaments personals, podeu adreçar-vos a la recepció de Padel Indoor Lleida o a qualsevol monitor de la nostra Sala Fitness.

## CONTRACTACIÓ DEL SERVEI

Per contractar el servei ho podeu fer accedint a d'aquest [formulari web](#).

## OBJECTIU

- Si el teu objectiu és treure el màxim rendiment del teu entrenament físic, t'oferim aquest servei d'entrenador personal que t'assessora i orienta en assolir els teus objectius.
- Els nostres tècnics especialitzats dissenyen un programa a mida de la condició física de cada usuari, de la seva salut i dels seus objectius. Així mateix, fan un seguiment de l'evolució i l'ajuden en tot moment a aconseguir una progressió satisfactòria.

·L'entrenament personalitzat és idoni per als que volen millorar la seva forma física de manera més ràpida i eficient perquè es tracta d'un servei personalitzat, eficaç i motivador. Piense en el tamaño del equipo que ha dirigido, el número de proyectos en los que ha trabajado o el número de artículos que ha escrito.

## TARIFES\*

### SOCI

- 1 sessió de 60 minuts.
- Abonament de 10 sessions de 60 minuts.

### NO SOCI

- 1 sessió de 60 minuts.
- Abonament de 10 sessions de 60 minuts.

\* Nota: Consulta els preus a la recepció de Padel Indoor Lleida o als nostres entrenadors personals.



Correu electrònic  
MONITOR@PADELINDOOR.COM



Web  
WWW.PADELINDOOR.COM



Telèfon fix  
973 19 46 18



Whatsapp  
622 237 215

**PT**

# PERSONAL TRAINING

ENTRENAMENTS PERSONALS INDIVIDUALITZATS I SOTA  
SEGUIMENT I SUPERVISIÓ D' UN DELS NOSTRES TÈCNICS

## ENTRENAMENTS PERSONALS OFERTATS

### PERDUA DE PES

Sessions per disminuir el teu pes amb un programa d'entrenament on la teva condició física millori i el teu % de greix baixi. També t'assessorarem a nivell nutricional.

### TONIFICACIÓ GENERAL

Millora del teu % de greix corporal i de musculatura.

### RENDIMENT ESPORTIU

Ens proposem millorar-te físicament per millorar el teu nivell esportiu de qualsevol esport que practiquis.

### HIPERTROFIA

Desenvolupar la teva musculatura general amb l'objectiu de augmentar el % de massa muscular.

### TRX - ENTRENAMENTS EN SUSPENSÍO

Sessions amb la resistència del pes del teu propi cos, amb exercicis de caire funcional.

### RECUPERACIÓ FÍSICA

Pensat específicament per la rehabilitació de lesió, i readaptació de patrons de moviments malmesos.

### ESTIRAMENTS I ESQUENA SANA (Sessió de 30 minuts - 50% preu sessió normal)

Te com a objectiu mantenir la musculatura en el millor estat possible en períodes de competició o bé en moments de dolor traumàtic.



Correu electrònic  
**MONITOR@PADELINDOOR.  
COM**



Web  
**WWW.PADELINDOOR.COM**



Telèfon fix  
**973 19 46 18**



Whatsapp  
**622 237 215**

PT

## PERSONAL TRAINING

ENTRENAMENTS PERSONALS INDIVIDUALITZATS I SOTA SEGUIMENT I SUPERVISIÓ D' UN DELS NOSTRES TÈCNICS

### EMBARÀS I POST-PART

Amb l'objectiu de que mantinguis la teva forma física durant el procés de maternitat i també a recuperar-te amb les millors garanties i la major brevetat possible.

### ENTRENADORS



#### MIQUEL CABRERA

- Responsable de la secció de Fitness de Padel Indoor Lleida.
- Preparador físic Escola de Menors de Padel Indoor Lleida.
- Entrenador Personal.
- Monitor de Sala i activitats dirigides de Padel Indoor Lleida.



#### JORDI DALMAU

- Preparador físic Escola de Menors de Padel Indoor Lleida.
- Entrenador Personal.
- Monitor de Sala i activitats dirigides de Padel Indoor Lleida.



Correu electrònic  
[MONITOR@PADELINDOOR.COM](mailto:MONITOR@PADELINDOOR.COM)



Web  
[WWW.PADELINDOOR.COM](http://WWW.PADELINDOOR.COM)



Telèfon fix  
973 19 46 18



Whatsapp  
622 237 215

PT

## PERSONAL TRAINING

ENTRENAMENTS PERSONALS INDIVIDUALITZATS I SOTA SEGUIMENT I SUPERVISIÓ D' UN DELS NOSTRES TÈCNICS

### ENTRENADORS



#### LLUC AUMATELL

- Llicenciat en INEFC.
- Entrenador personal.



#### PAU ARESTÉ

- Estudiant darrer curs INEFC.
- Entrenador Personal.



Correu electrònic  
**MONITOR@PADELINDOOR.  
COM**



Web  
**WWW.PADELINDOOR.COM**



Telèfon fix  
**973 19 46 18**



Whatsapp  
**622 237 215**