

ENTRENAMIENTO EN MINI GRUPOS

INMUV SPORT CLINIC



**¿NECESITAS A UN PROFESIONAL QUE TE
GUIE HACIA TUS OBJETIVOS Y TE
APORTE SEGURIDAD DURANTE TODO TU
PROCESO?**

C/ INCA GARCILASO S/N. 2ª PLANTA CENTRO COMERCIAL TORRE, SEVILLA

ENTRENAMIENTO EN MINI GRUPO

¿En que consiste nuestros entrenamientos en Mini Grupos?

Seguro que habrás sido bombardead@ con mensajes sobre los innumerables beneficios del ejercicio, sobretodo aquel que es pautado por un **profesional**.

Pero aún sabiendo esto, a la hora de la verdad **no disfrutas** realizándolo por X motivos y la **desmotivación** se apodera de tí.

En InMuv somos conscientes de todas estas dificultades y por ello nace como solución el entrenamiento en **MINI GRUPOS de máximo 5** personas, un servicio que busca acompañarte en todo momento hacia tus objetivos, ofreciéndote el apoyo de un profesional del ejercicio que individualizará y adaptará el proceso a tus características personales.

Quizás después de esto te preguntes... "**¿Esto es para mí?**"

Si...

PIENSAS QUE EL ENTRENAMIENTO TIENE QUE SER ABURRIDO

QUIERES CONSEGUIR TUS OBJETIVOS

TIENES MIEDO A REALIZAR EJERCICIO SIN SUPERVISIÓN

ESTÁS DISPUESTO A APRENDER COSAS NUEVAS

BUSCAS NUEVAS EXPERIENCIAS QUE TE MOTIVEN

TE HAS PLANTEADO RECURRIR A UN PROFESIONAL DEL EJERCICIO PERO POR MOTIVOS ECONÓMICOS NUNCA TE HAS LANZADO

ESTO ES PARA TÍ

MOVE TO **IMPROVE**

No hay nada que más nos motive que verte conseguir tus objetivos y que además disfrutes del camino

Y para ello nuestros profesionales del ejercicio:

- Te **valorarán** inicialmente y durante todo el proceso.
- **Adaptarán** el entrenamiento a tus características personales.
- Fomentarán la **educación física** en los entrenamientos.
- Serán una guía en los que podrás apoyarte cuando lo necesites.
- Te garantizarán la **seguridad** durante los entrenamientos.
- Trabajarán dentro de un **equipo multidisciplinar** para darte soluciones apoyadas por un equipo de profesionales de la salud.

Te presentamos a los profesionales que te acompañarán durante tus entrenamientos



kino

Graduado y colegiado en ciencias del deporte. Le encanta la readaptación de lesiones y el rendimiento deportivo. Dispuesto a dar lo mejor de él para que consigas lo que te propones

Licenciada y colegiada en ciencias del deporte, le apasiona el mundo del entrenamiento en patologías. Te transmitirá la energía que te faltaba en tus entrenamientos



Marta

Para conocer al resto del equipo visita: <https://inmuv.es/equipo>

672 67 61 39/ INMUV.ES / INFO@INMUV.ES

ENTRENAMIENTO EN MINI GRUPO

¿Que te incluye el entrenamiento en Mini Grupos?

1. Valoración inicial de **entrenamiento**.
2. **Dos sesiones** de entrenamiento a la semana (45'-60').
3. Medición y valoración de la composición corporal mediante bioimpedancia InBody realizada por **nutricionista**.
4. Valoración artromuscular realizada por nuestro **fisioterapeuta**.
5. **Dos días** a la semana de **acceso gratuito** al gimnasio **YO10** (para complementar tus 2 sesiones a la semana de entrenamiento en InMuv).
6. **Asesoramiento mensual** por parte de nuestro equipo multidisciplinar formado por fisioterapeutas, nutricionistas y graduados en ciencias del deporte.

Lo que dicen de nosotros...



Susana M.A.
2 reseñas



100% recomendable!! Es justo lo que estaba buscando. Kino es genial como entrenador tanto individual como en el grupo. Te va enseñando a que tu mismo encuentres tus límites y te va exigiendo cada día mas. Son todos unos máquinas y hacen que haya muy buen ambiente en la sala. También comentar que acabo de empezar con la nutricionista, Ana y espero conseguir mis metas porque estoy en unas manos estupendas.



Clara Levaz
3 reseñas



Conocí a Quino por las clases de Salud Activa que imparte dentro del gimnasio Yo10, ya me gustó como daba las clases. Adapta los ejercicios a cada usuario según lo que puede cada uno. Entré a las clases en grupo de InMuv por probarlas y me gustaron más, las instalaciones tienen para hacer gran variedad de ejercicios y más controlados. Los grupos son reducidos y ya tienen el trabajo planificado (según si tienes alguna lesión o tu objetivo) cuando empieza la sesión, todo va muy fluido.



ANTONIO BECERRA
Local Guide · 17 reseñas · 4 fotos



Magníficos profesionales. En menos de un mes he notado un gran cambio funcional. Altamente recomendable.

MOVE TO **IMPROVE**

Viendo todo lo que te puede aportar seguro que pensarás que este servicio no es economico, pero...

Queremos ayudar a todo aquel que lo necesite y por ello hemos adaptado el precio de nuestro servicio al máximo para conseguir este objetivo, y por supuesto sin reducir lo mas mínimo su calidad.

**PRECIO DE MINI GRUPO
2020**



**NUEVA PROMOCIÓN
Septiembre**



Y si necesitas acompañarlo de sesiones de *entrenamiento individual (1 a 1)* tenemos estas opciones muy interesantes:

- 2 sesiones individuales (45') + 1 entrenamiento en minigrupo: **292** euros
- 1 sesión individual (45') + 2 entrenamientos en minigrupo: **215** euros
- 1 sesión individual (45') + 1 entrenamiento en minigrupo: **176** euros

672 67 61 39/ INMUV.ES / INFO@INMUV.ES

ENTRENAMIENTO EN MINI GRUPO

HORARIOS Y DIAS

De Lunes a Jueves en horario de mañana y de tarde

Llámanos y pregunta por los horarios disponibles*

*Variará en función de cupo y demanda

¿QUE TENGO QUE HACER PARA EMPEZAR YA?

Llámanos o
escribenos al
whatsapp o
email



Fijamos una cita
para la valoración
inicial y para que
conozcas las
instalaciones



Realizamos la
inscripción y...
¡A entrenar!



Elegimos el
programa que
más se adapte a
tus necesidades

672 67 61 39 / INMUV.ES / INFO@INMUV.ES