

EXERCICI FÍSIC



ENTRENAMENT 1:1

SESSIÓ ÚNICA	40€ / sessió
PAQUET 5	38€ / sessió
PAQUET 10 (-16,6% PACKBASE)	36€ / 30€ sessió
PAQUET 20	34€ / sessió

ENTRENAMENT 1:2

SESSIÓ ÚNICA	26€ / sessió / pers.
PAQUET 5	24€ / sessió / pers.
PAQUET 10	22€ / sessió / pers.
PAQUET 20	20€ / sessió/ pers.

ENTRENAMENT EN GRUP (1:4)

PAQUET 20 GRUP REDUÏT 1X SET	17€ / sessió / pers.
PAQUET 20 GRUP REDUÏT 2X SET	16€ / sessió / pers.
PAQUET 20 GRUP REDUÏT 3X SET	15€ / sessió / pers.

ENTRENAMENT GRUP SALUT (1:4)

PAQUET 21 GRUP SALUT1	16€ / sessió / pers.
PAQUET 22 GRUP SALUT2	18€ / sessió / pers.

ENTRENAMENT GRUPAL

GRUP HIIT 30' (1:8)	A CONCRETAR
GRUP RUNNING	A CONCRETAR
GRUP BICI	A CONCRETAR
GRUP EXCURSIONISME	A CONCRETAR
GRUP RESPIRACIÓ-MEDITACIÓ	A CONCRETAR
GRUP CALISTÈNIA	A CONCRETAR

ENTRENAMENT ONLINE

SEMI-ONLINE	34€ / mensual
ONLINE SENSE SEGUIMENT	60€ / mensual
ONLINE AMB SEGUIMENT	100€ / mensual

PER A DIFERENTS OBJECTIUS...

PÈRDUA DE GREIX | INCREMENTAR MASSA MUSCULAR |
PREVENIR LESIONS ESPORTIVES O LABORALS | RECUPERAR-
TE D'UNA LESIÓ O MALALTIA | PREPARAR-TE PER UNA
NOVA ETAPA VITAL (EMBARÀS O EL POSTPART) |
PREPARAR-TE I PREVENIR LESIONS PER A PODER RENDIR
MOLT MILLOR EN EL TEU ESPORT | PREPARAR-TE PER UN
REPTE ESPORTIU O PROFESSIONAL COM UNA CURSA O
UNES OPOSICIONS | DORMIR MILLOR | BAIXAR L'ESTRÈS |
GUANYAR FORÇA I ENERGIA EN EL TEU DIA A DIA
| MILLORAR POSTURA I CONFIANÇA AMB TU MATEIX/A

- Es farà una sessió d'**anamnesi** (valoració del cas) **abans de començar** qualsevol programa d'entrenament.
- Les **primeres sessions** seran orientades a realitzar un **estudi del cas** i valoració per a poder individualitzar el programa d'entrenament que es dissenyarà a posteriori.
- Cada **5 setmanes** es dissenyarà un nou **programa d'entrenament individualitzat**, reprogramació d'objectius, com també una valoració del progrés i orientació d'hàbits d'estil de vida.
- Les sessions d'entrenament seran de **60'**. **Completes i holístiques**, combinant treball de **mobilitat articular, força, sistema cardiovascular, flexibilitat, respiració, meditació, etc.** Si s'arriba tard, la sessió acabarà igualment a l'**hora establerta**.
- Es gaudirà d'una **aplicació mòbil i web d'entrenament** on es podrà veure el programa d'entrenament, registrar el progrés de cada entrenament, com també per a la reserva i pagament dels paquets de sessions dels diferents serveis.
- Els entrenaments tenen una **política de cancel·lació de 48h**.
- Els **paquets d'entrenament** tenen una caducitat de **7 mesos** després de la seva compra.
- S'exigirà un **compromís amb l'horari establert** per facilitar la gestió del centre i la programació del grup, amb els serveis de 2:1 i 4:1. Si es cancel·la 2 vegades seguides o molt sovint, no es garantirà la plaça en l'horari ni el grup. Tampoc es garantirà si la persona se'n va vacances.

- S'exigirà un **compromís amb l'horari establert** per facilitar la gestió del centre i la programació del grup, amb els serveis de 2:1 i 4:1. Si es cancel·la 2 vegades seguides o molt sovint, no es garantirà la plaça en l'horari ni el grup. Tampoc es garantirà si la persona se'n va vacances.
- En els entrenaments 2:1, si abans de les 48 h l'usuari del grup cancel·la, el centre mirarà d'incorporar una altra persona per a poder **completar el grup**, si no s'aconsegueix, es cancel·larà l'entrenament sense pèrdua del crèdit. El mateix amb els entrenaments 4:1, que en aquest cas es cancel·larà si no hi ha un mínim de 2 usuaris.
- **No s'oferiràn** entrenaments 1:3.
- Si es vol fer **entrenaments** amb **parella** o amb **grup** però no se sap amb qui, **el centre agruparà** amb criteri d'objectius, nivell d'entrenament i horari.
- L'**educador/a física qualificat** serà un pilar fonamental per a la motivació i el suport en cada sessió, i per garantir que els exercicis es realitzen correctament per evitar lesions.
- Des de la **comunitat VIBRA**, s'organitzaran diferents **reptes** relacionats amb l'àmbit de la **nutrició, entrenament, psicologia...** A on es podran aconseguir **premis i descomptes!**
- Es recomana fer un **bloc 1:1 abans de començar** amb parella o en grup, per agafar una **base d'entrenament** (depenent del cas). En un bloc de 10 de sessions base, hi haurà un **DESCOMPTE DEL 16,6%** fins a màxim de **2 paquets**.
- El **paquet salut** està pensat per persones que vulguin **integrar** els serveis del centre. Consisteix en 20 sessions d'entrenament + 1 o 2 de fisioteràpia i/o nutrició, d'una manera molt més **econòmica**.

NUTRICIÓ
FISIOTERÀPIA
PSICOLOGÍA



FISIOTERÀPIA

TRACTAMENT 1A VISITA (50')	40€/ visita
TRACTAMENT VISITA (50')	35€ / visita

NUTRICIÓ I DIETÈTICA

PRIMERA VISITA (60') + 2 SESSIONS CONTROL (30')	80€ / paquet
PAQUET 2 SESSIONS CONTROL (30')	40€ / paquet
SESSIÓ CONTROL (30')	25€ / sessió
PAQUET EXERCICI +ASSESSORAMENT NUTRICIONAL (30')	10% descompte (nutrició)

PSICOLOGIA

SESSIÓ INDIVIDUAL (75')	60€ / sessió
SESSIÓ PARELLA/FAMILIAR (75')	80€ / sessió
PAQUET EXERCICI +SESSIÓ PSICOLOGIA	10% descompte (psicologia)



- Les visites tenen una **política de cancel·lació de 48 h.**
- Si es cancel·la la visita dins de la política de cancel·lació, es podrà tornar a reservar.
- Si s'arriba tard, les visites acabaran igualment a l'hora establerta.
- Els **paquets** tenen una caducitat de **7 mesos** després de la seva compra.