



EXPERTOS EN EL CUIDADO

DEL APARATO LOCOMOTOR

FORTALECIMIENTO MUSCULAR **ESPECIAL ESQUÍ**

Oferta especial para la Federació Catalana d'Esports d'Hivern

Programa de ejercicios específicos para esquí en Kieser Training para mejorar:

- ✓ Fuerza muscular
- ✓ Equilibrio muscular
- ✓ Movilidad funcional

Por solo

49,95
€/mes

EL PRIMER MES INCLUYE:

- 3 sesiones de introducción al entrenamiento muscular, guiadas con instructor (1ª semana).
- Finalizada la introducción, sesiones semanales de entrenamiento (2 por semana).
- Evaluación médica.
- Test de columna lumbar o cervical.
- Test de fuerza al cabo de 10 sesiones.

A PARTIR DEL SEGUNDO MES

TU ABONO INCLUYE:

- Sesiones semanales de entrenamiento muscular (dos sesiones por semana). La sesión es de 30 minutos.
- Sesión de control y seguimiento cada 10 sesiones (cada 5 semanas).
- 4 evaluaciones médicas al año.
- 1 test de columna lumbar o cervical al año.
- Medición de fuerza de los principales grupos musculares dos veces al año.

RESERVA CITA PRÈVIA A:

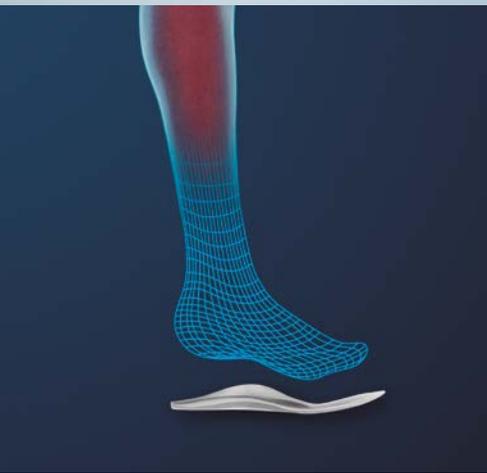
Kieser Training

C/Muntaner 529, 08022 Barcelona

Telf. 93 418 47 20

www.kieser-training.es

KIESER
TRAINING



ESTUDIO DE LA PISADA Y PLANTILLAS PERSONALIZADAS

Análisis de la salud de los pies con el estudio biomecánico de la pisada y confección de plantillas personalizadas con tecnología de Scanner 2D+ que mide simultáneamente los dos pies y la parte inferior de las piernas.

OFERTA ESPECIAL:

25% de descuento en el estudio biomecánico de la pisada
(PVP promoción: 30€, en lugar de 40€)

FISIOTERAPIA

- ✓ Preventiva y de tratamiento de lesiones
- ✓ Sesiones de 45' (mínimo 30 minutos de fisioterapia manual)

OFERTA ESPECIAL:

Pack de 6 sesiones de fisioterapia:
240 € + UN MES gratuito de
Entrenamiento Muscular para Esquí



REVISIÓN MÉDICA **DEPORTIVA**

Realizada según los requisitos del Consell Català de l'Esport de la Generalitat de Catalunya:

- Exploración física completa
- Electrocardiograma en reposo

OFERTA ESPECIAL:

28 € por revisión médica

RESERVA CITA PRÈVIA A:

Kieser Training

C/Muntaner 529, 08022 Barcelona

Telf. 93 418 47 20

www.kieser-training.es

**KIESER
TRAINING**