



**OFERTA ESPECIAL**

**49,95€/MES**

per a federats de la  
Federació Catalana  
d'Esports d'Hivern

# ENFORTIMENT MUSCULAR **ESPECIAL ESQUÍ**

## **EL PRIMER MES INCLOU:**

- 3 sessions d'introducció a l'entrenament muscular, guiades amb instructor (1a setmana).
- Finalitzada la introducció, sessions setmanals d'entrenament (2 per setmana).
- Avaluació mèdica.
- Test de columna lumbar o cervical.
- Test de força al cap de 10 sessions.

## **A partir del segon mes, l'abonament inclou:**

- Sessions setmanals d'entrenament muscular (2 sessions per setmana). La sessió és de 30 min.
- Sessió de control i seguiment cada 10 sessions (cada 5 setmanes).
- 4 avaluacions mèdiques a l'any.
- 1 test de columna lumbar o cervical a l'any.
- Mesurament de força dels principals grups musculars dues vegades a l'any.

## **FISIOTERÀPIA**

Pack de 6 sessions de fisioteràpia: 240 € + UN MES gratuït d'Entrenament Muscular per a Esquí.

## **ESTUDI DE LA PISADA I PLANTILLES**

10% de descompte en la realització de Plantilles Personalitzades.

## **REVISIÓ MÈDICA ESPORTIVA**

28 € per revisió mèdica.

**WUNDER**  
TRAINING