

novaicària
ESPORT & FIT

**ENTRENAMENT PERSONAL
NUTRICIÓ | FISIOTERÀPIA**

CONSULTA'NS

Tel: 93 221 25 80

email: recepcio@novaicaria.com

SERVEI D'ENTRENAMENT PERSONAL

Sessió de valoració de 45 minuts que et permet conèixer en quin nivell de forma et trobes, quins percentatges de greix corporal tens... T'ajudarà a tu i a l'entrenador a establir un programa d'entrenament ajustat a les necessitats més objectives. Una sessió et permet veure la millora del teu entrenament.

Sessions d'entrenament personal de 30 o 60 minuts on tindràs un entrenador altament qualificat entrenant el teu cos i ensenyant-te a entrenar de manera que aconseguis els teus objectius ràpidament, sense lesionar-te i de manera divertida. A més, el teu entrenador personal també planificarà l'entrenament que hauràs de fer per complementar aquestes sessions. En aquestes sessions poden utilitzar-se tècniques com el pilates, plataforma vibratòria, TRX i propiocepció.

		TEMPS DE SESSIÓ	SESSIÓ	ABONAMENTS 5	ABONAMENTS 10
ENTRENAMENT PERSONAL	1 PERSONA	60 MIN	39,20 €	37,24 €/SES	35,28 €/SES
	2 PERSONA	60 MIN	62,70 €	59,56 €/SES	56,43 €/SES
	1 PERSONA	30 MIN	23,50 €	22,32 €/SES	21,15 €/SES
TEST DE VALIRACIÓ	1 PERSONA	45 MIN	19,50 €	-	-

CONSULTES GRATUÏTES A TRAVÉS DEL CORREU SARA@NOVAICARIA.COM

COM CONTRACTAR-HO?

- Sol·licita el servei a recepció, per telèfon o al correu electrònic sara@novaicaria.com
- La coordinació del servei es posarà en contacte amb tu per estudiar el cas i organitzar les sessions amb l'entrenador personal.
- Les sessions caldrà abonar-les per avançat per tal de poder fer les reserves pertinents.

NORMATIVA

- En cas d'anul·lar un entrenament, cal avisar amb 24 hores d'antelació, en cas contrari la sessió quedarà consumida.
- Les sessions tindran una validesa de 6 mesos.
- En cas de no poder consumir les sessions per causa mèdica, es retornarà el 100% de l'import dels entrenaments a fer.

NUTRICIÓ

Si vols tenir una vida saludable, si vols tenir cura del teu cos per fora i per dintre, si vols mantenir el cos en perfectes condicions, un dels factors més importants que ens afecta és l'alimentació. Així doncs, la teva dieta t'ajudarà a estar més en forma.

Fer dieta és quelcom més important que mirar d'aprimar-se, mantenir el nostre pes o millorar el rendiment esportiu. És aprendre una altra manera de menjar, d'utilitzar els aliments a favor nostre segons l'estat de salut o la pròpia constitució. L'alimentació ens permet conèixer-nos millor per poder corregir els mals hàbits que ens provoca una incorrecta dieta. Amb l'ajuda del nostre dietista ho tens força fàcil.

SERVEI	ABONAT	NO ABONAT
1A VISITA	45 €	55 €
VISITA CONTROL	20 €	25 €

CONSULTES GRATUÏTES A TRAVÉS DEL CORREU NUTRICIONISTA@NOVAICARIA.COM

COM CONTRACTAR-HO?

- El servei de nutrició és **dimecres per la tarda**.
- Demana hora a recepció en persona o per telèfon al 93 221 25 80.

FISOTERÀPIA

Aquest servei dóna solució a les diferents alteracions i/o lesions que l'actual ritme de vida pot produir en el nostre cos: l'estrès, les males postures a la feina o l'exercici físic incorrecte són un exemple de les causes més comunes que poden ocasionar un canvi en el nostre estat de salut.

El fisioterapeuta és el professional sanitari que es dedica a la prevenció, tractament i recuperació d'aquestes disfuncions per recuperar el bon estat de salut de les persones.

SERVEI	ABONAT	NO ABONAT
30 MIN	27,00 €	31,00 €
1 HORA	45,10 €	51,80 €
ABONAMENT: 5 SESSIOMS DE 30 MIN	24,30 €/SES	27,90 €/SES

CONSULTES GRATUÏTES A TRAVÉS DEL CORREU FISIOTERAPEUTA@NOVAICARIA.COM

QUINS MITJANS UTILITZA EL FISIOTERAPEUTA?

- La teràpia manual (massatges...), informació, exercicis i estiraments, reeducació postural, etc.

QUÈ TRACTA LA FISIOTERÀPIA?

- Lesions esportives, dolors musculars, dolors tendinosos, dolors articulars, mals d'esquena: cervicàlgies, dorsàlgies i lumbàlgies (ciàtica...), trastorns limfàtics, malalties neurològiques i altres.

COM CONTRACTAR-HO?

- El servei de fisioteràpia és **dimarts i dijous a la tarda**.
- Demana hora a recepció en persona o per telèfon al 93 221 25 80.