

**novaicària**  
ESPORT & FIT

**ENTRENAMENT PERSONAL  
NUTRICIÓ | FISIOTERÀPIA  
2018**

**CONSULTA'NS**

Tel: 93 221 25 80

email: [recepccio@novaicaria.com](mailto:recepccio@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	39,95 €	37,95 €/SES	35,95 €/SES
	2 PERSONA	60 MIN	63,95 €	60,75€/SES	57,55 €/SES
	1 PERSONA	30 MIN	23,95 €	22,75 €/SES	21,55 €/SES

CONSULTES GRATUÏTES A TRAVÉS DEL CORREU [SARA@NOVAICARIA.COM](mailto:SARA@NOVAICARIA.COM)

## COM CONTRACTAR-HO?

- Sol·licita el servei a recepció, per telèfon o al correu electrònic [sara@novaicaria.com](mailto: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

Sovint pensem que iniciar un canvi en els nostres hàbits alimentaris serà entrar en un camí tortuós i complicat. Res més lluny de la realitat si durant el procés ens acompanya un expert. Canviar els hàbits per aconseguir l'objectiu que ens plantejem és un aprenentatge i un descobriment cap a un mateix.

Treballar la motivació donant eines per reflexionar sobre tot allò que ens influeix en el què i com mengem ens ajuda a afrontar i superar reptes i dificultats fins a assolir els nous hàbits com a part essencial d'un mateix. A Nova Icaria utilitzem eines com l'antropometria i el mètode ISAK per tal de conèixer de manera objectiva el nostre cos amb la finalitat de plantejar una alimentació que s'adeqüi a cada persona.

SERVEI	ABONAT	NO ABONAT
1A VISITA - 60'	50,00 €	60,00 €
VISITA CONTROL - 30'	25,00 €	30,00 €
COACHING NUTRICIONAL - 45'	37,50 €	45,00€

CONSULTES GRATUÏTES A TRAVÉS DEL CORREU [NUTRICIONISTA@NOVAICARIA.COM](mailto: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.

# FISIOTERÀPIA

Aquest servei dona 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	27,50 €	31,60 €
1 HORA	46,00 €	52,80 €
ABONAMENT: 5 SESSIONS DE 30 MIN	24,75 €/SES	28,44 €/SES

CONSULTES GRATUÏTES A TRAVÉS DEL CORREU [FISIOTERAPEUTA@NOVAICARIA.COM](mailto: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.