

## SERVICIOS NUFITNESS

WWW.NUFITNESS.CL

ENTRENAMIENTO & NUTRICIÓN PERSONALIZADO 1:1

## ENTRENAMIENTO & NUTRICIÓN PERSONALIZADA

**PROGRAMA 12 SEMANAS** 

En NUFITNESS, estamos comprometidos con tu bienestar integral y en ayudarte a lograr una vida más saludable y equilibrada. Priorizamos tu salud con planes de entrenamiento y nutrición 100% personalizados y ajustados a tus necesidades.

#### DESCRIPCIÓN:

- Entrenamiento y nutrición diseñados según los objetivos y necesidades del cliente.
- No es necesario contar con experiencia previa de entrenamiento.
- Supervisión directa por parte del coach.
- Cada sesión de entrenamiento tiene una duración de 1 hora aprox.
- Se incluyen controles de peso, pruebas físicas y reportes antropométricos.
- Se sugiere tener implementos como colchoneta o matt, un par de mancuernas y banda elástica.
- Compromiso personal y disciplina.

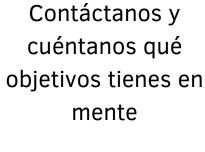


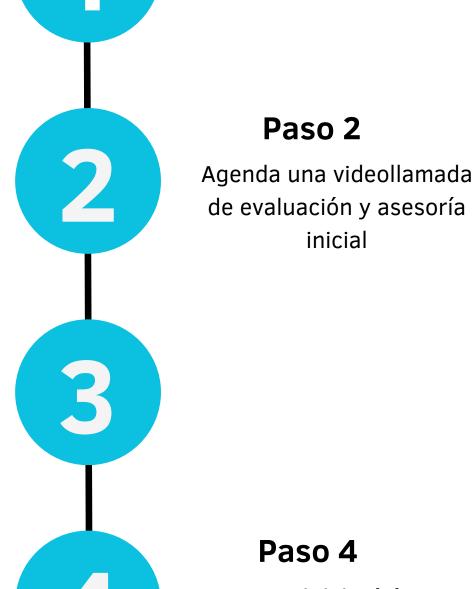
# ENTRENAMIENTO & NUTRICIÓN PERSONALIZADA

**PROGRAMA 12 SEMANAS** 

#### **COMO INICIAMOS...**

#### Paso 1 Contáctanos y cuéntanos qué objetivos tienes en mente

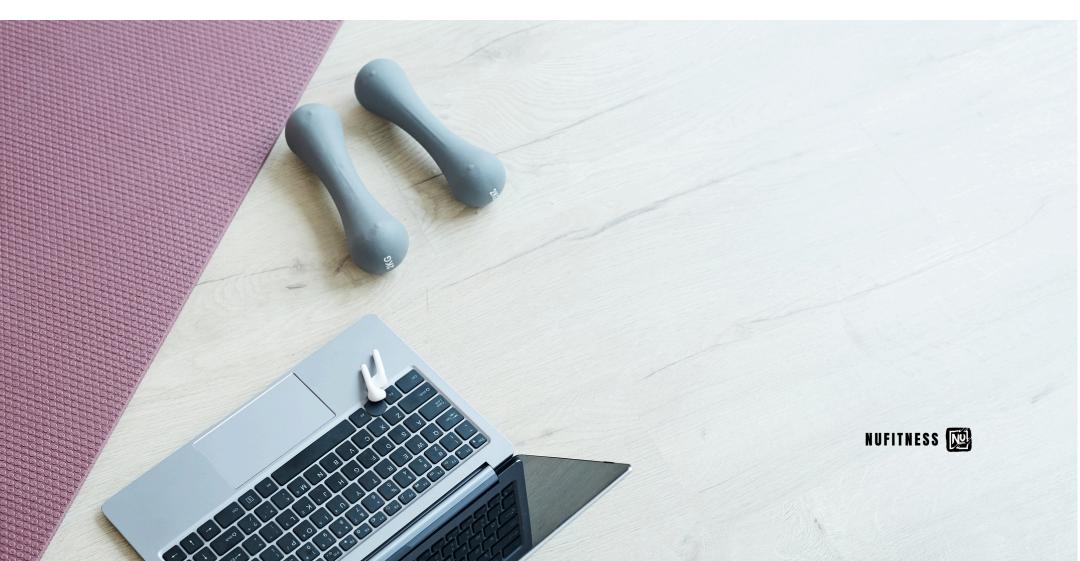




#### Paso 3

Envío de cotización de acuerdo a tus requerimientos y necesidades.

> Pago e inicio del servicio





#### QUÉ INCLUYE:

- ANTROPOMÉTRÍA: Evaluaciones periódicas de peso, IMC,
   % de grasa, masa muscular, circunferencias e indicadores de salud
- PRUEBAS FÍSICAS: Para medir y evaluar la biomecánica de los ejercicios y tu condición física desde el punto de vista muscular, resistencia aeróbica y flexibilidad.
- PLAN NUTRICIONAL: De acuerdo a tu estado nutricional
- ACOMPAÑAMIENTO Y REPORTES deportivos, nutricionales y hábitos de vida.

### VALORES 2025

#### **ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO A DOMICILIO**

PLAN MENSUAL

PLAN TRIMESTRAL
12 semanas

ESSENCIAL 2 VECES A LA SEMANA

\$160.000

\$456.000 \$152.000/Mensual

PRO 3 VECES A LA SEMANA

\$240.000

\$660.000 \$220.000/Mensual

FULL 4 VECES A LA SEMANA

\$320.000

\$840.000 \$280.000/Mensual

#### **ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO ONLINE**

PLAN MENSUAL

PLAN TRIMESTRAL
12 semanas

ESSENCIAL 2 VECES A LA SEMANA

\$120.000

\$330.000 \$110.000/Mensual

PRO 3 VECES A LA SEMANA

\$162.000

\$460.000 \$153.000/Mensual

FULL 4 VECES A LA SEMANA

\$195.000

\$564.000 \$188.000/Mensual



### INSCRIPCIONES Y PAGOS

- Las fechas y horarios se acuerdan con el coach y los pagos se realizan por transferencia directa o link de pago mercado pago.
- Las sesiones deben utilizarse dentro del plazo del plan contratado (mínimo 1 mes para planes mensuales y 3 meses para planes trimestrales).
- Cancelaciones o reprogramaciones deben realizarse con al menos 24 horas de anticipación.

