

PROGRAMA E-TRAIN



BUENAGA FITNESS & PERFORMANCE
ARA FUNCTIONAL TRAINING



PALMAS DE GRAN CANARIA

EL PORTAL LÍDER PARA DESCUBRIR LAS EMPRESAS DE EXCELENCIA EN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA NOS OTORGA:

**EL HONOR DE DESTACAR ENTRE LOS TRES
MEJORES GIMNASIOS DE LA CIUDAD**



AGOSTO 2024



SEPTIEMBRE 2024

PUEDES VERLO EN:

[HTTPS://PALMASDEGRANCANARIA.ES/GIMNASIOS/](https://palmasdegrancanaria.es/gimnasios/)

PROGRAMA E-TRAIN

ESTE PROGRAMA ES PARA TI SI:



BUSCAS ENTRENAR DONDE Y COMO QUIERAS



QUIERES LLEVAR A CABO UN PLAN DE ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO



QUIERES MEJORAR Y MANTENER TU FORMA FÍSICA



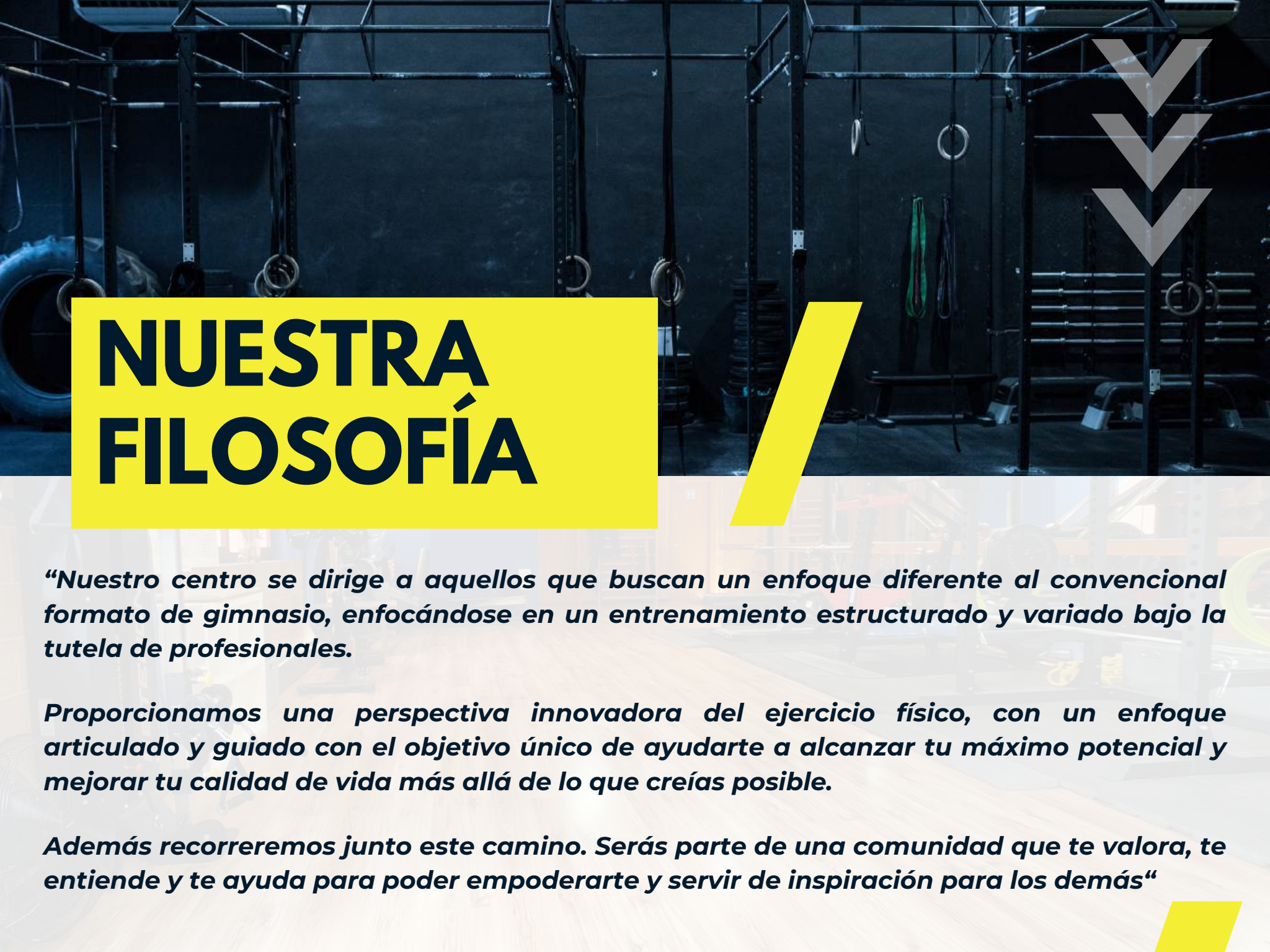
NECESITAS UNA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA ADAPTADA A TUS NECESIDADES



TIENES CIERTA EXPERIENCIA Y TE GUSTA ENTRENAR DE FORMA AUTÓNOMA



BUENAGA
FITNESS & PERFORMANCE



NUESTRA FILOSOFÍA

“Nuestro centro se dirige a aquellos que buscan un enfoque diferente al convencional formato de gimnasio, enfocándose en un entrenamiento estructurado y variado bajo la tutela de profesionales.

Proporcionamos una perspectiva innovadora del ejercicio físico, con un enfoque articulado y guiado con el objetivo único de ayudarte a alcanzar tu máximo potencial y mejorar tu calidad de vida más allá de lo que creías posible.

Además recorreremos junto este camino. Serás parte de una comunidad que te valora, te entiende y te ayuda para poder empoderarte y servir de inspiración para los demás”

NUESTRO MÉTODO



MÉTODO
BUENAGA



Para que no te sientas perdido/a, hemos desarrollado un método especialmente para ti. El MÉTODO BFP está dirigido a apoyar el cumplimiento de las metas individuales, asegurando la eficacia al enfocarse en la evidencia científica y en los principios básicos del entrenamiento

¿EN QUÉ CONSISTE?



Adherencia y personalización: MÉTODO BUENAGA no sólo ha sido diseñado para plasmar un enfoque integral de entrenamiento, sino para gustarte DESDE EL PRIMER DÍA e integrarlo en tu vida sin que te des cuenta.



Integrando fuerza y cardio de forma estratégica, creamos sesiones de entrenamiento efectivas que te motiven a regresar



Programa anual estructurado entorno a un macrociclo, con metas específicas y diseñado conforme a los principios fundamentales del entrenamiento

NUESTRAS PLANIFICACIONES

"Los grandes logros no son hechos por impulso, sino por una serie de pequeñas cosas reunidas."

Vincent van Gogh

¿QUÉ VOY A ENCONTRARME?



PLANIFICACIÓN HECHA
A MEDIDA



TODO EN UN SOLO
DISPOSITIVO A TRAVÉS
DE NUESTRA APP



EJERCICIOS GUIADOS Y
REPRESENTADOS



RIGOR CIENTÍFICO EN
EL ENTRENAMIENTO



FEEDBACK Y ASESORAMIENTO
DE TODO LO RELACIONADO CON
EL PROCESO



ATENCIÓN Y SOPORTE
CONTINUADO

¿QUÉ DICEN DE NOSOTROS?

No es que lo digamos nosotros, es que ya hemos ayudado a **personas como tú**, y están tan agradecidas que nos han dado sus reseñas

 **Bego Gutiérrez**
1 reseña

★★★★★ Hace 2 meses

Alberto es un gran profesional! Empecé con la recuperación de una intervención y a día de hoy no me imagino mi semana sin acudir al gimnasio. Te ayuda a ir progresando sin sentirte presionada ni agobiada!! Al final te sientes tan bien en ... [Más](#)

 **GUILLERMO Santana**
2 reseñas

★★★★★ Hace 4 meses

Alberto es un crack, desde el minuto uno que le expuse mi lesión y mi problemática enseguida se puso el mono de trabajo y me ayudó tanto en lo físico como en lo mental. Se preocupaba bastante de los entrenos, muy atento y con un amplio abanico de conocimientos. Sin duda tiene parte de culpa de que no haya pasado por quirofano y sobre todo de que a día de hoy vuelva a poder entrenar con normalidad y volver a las canchas de pádel. Lo recomiendo al 100x100 es un profesional.

 **Mina Sosa Rodriguez**
22 reseñas · 5 fotos

★★★★★ Hace 2 meses

Llevo casi un año entrenando con Alberto y no puedo estar en mejor forma ni más recuperada de una grave lesión. La mejor reseña es que a todas las personas que se lo recomiendo, se quedan a entrenar con él. No es un entrenador al uso. Sabe escuchar, entender tu problema para buscar la mejor solución para ti. El ambiente de entreno no puede ser mejor. Alegría y esfuerzo a partes iguales. En ARA no es sólo un lugar de entreno, somos una familia y estaremos encantados de recibirte ... 

 **Rubén Santana Rodriguez**
1 reseña

★★★★★ Hace 2 meses

Son palabras de agradecimiento las que tengo con este centro de entrenamiento. Venía por un lumbago de 3 meses y, gracias al trato y a la predisposición de Alberto, logramos acabar con este insoportable dolor. Tanto si tienes alguna limitación corporal o quieres mantenerte en forma, lo recomiendo 100%.

 **Roberto Matilla Cates**
20 reseñas · 14 fotos

★★★★★ Hace 2 meses

Gran profesional, recomendado si buscan una atención personalizada con ejercicios variados buscando siempre mantener la motivación de sus clientes.

WELCOME PACK

COMO SABEMOS QUE NO HAY SEGUNDAS OPORTUNIDADES PARA UNA PRIMERA IMPRESIÓN CUIDAMOS TODO AL DETALLE. ¿QUE TE OFRECEMOS?

01. Entrevista y anamnesis
02. Cuestionario PAR-Q
03. Acceso adicional a los entrenamientos genéricos de nuestra aplicación
04. Dos e-invitaciones



BUENAGA
FITNESS & PERFORMANCE

EL PLAN

ESTO ES UN TRABAJO DE EQUIPO. PARA GANAR EL PARTIDO NOSOTROS HAREMOS NUESTRA PARTE, PERO NECESITAMOS QUE TÚ TAMBIÉN TE IMPLIQUES:

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA A MEDIDA A TRAVÉS DE NUESTRA APP CON EJERCICIOS REPRESENTADOS VIRTUALMENTE



SEGUIMIENTO SEMANAL POR WHATSAPP + CONSULTAS

TIMELINE

MESES 3-4

Percepción mejoría a nivel externo, relacionado con el aspecto físico, mejora de la confianza. Primeras mejoras estéticas perceptible

MESES 7-8

Se han reducido los dolores articulares y musculares. También aumenta la definición muscular del cuerpo.

MESES 11-12

Consolidación de cambios epigénéticos*
¡Celebra el logro de tus objetivos
y sigue adelante!



ESTÁS AQUÍ

MESES 1-2

Adaptación al ejercicio y entrenamiento. Adquirir el hábito, acumular unos 10-12 entrenamientos (2 - 3 a la semana)

MESES 5-6

Mejora de la salud cardiovascular y aumentos notorios en fuerza, resistencia, movilidad y coordinación.

MESES 9-10

Afianzamiento de los logros alcanzados. Bienestar físico y mental a largo plazo, fomentando la autonomía y la calidad de vida.



Y VAS A LLEGAR AQUÍ



- PARA LLEGAR A ESTE PUNTO ES MUY IMPORTANTE SER CONSTANTE A LO LARGO DEL MACROCICLO

HORARIOS DE CONSULTA

A TRAVÉS DE WHATSAPP

DE LUNES A VIERNES

09.00-21.00

(SE RESPONDERÁ LO ANTES POSIBLE SEGÚN SEA LA CARGA LABORAL DEL DÍA. SOMOS HUMANOS)

TARIFAS

EL PROGRAMA E-TRAIN TIENE EL SIGUIENTE VALOR:

UN MES

80€

TRES MESES

225€

SEIS MESES

440€

DOCE MESES

840€

CONDICIONES

- EL PRIMER PAGO SE REALIZARÁ AL INICIO O ANTES DE LA SESIÓN PRESENCIAL VIA EFECTIVO, BIZUM O TRANSFERENCIA BANCARIA.
- EN EL PROGRAMA MENSUAL, LOS PAGOS POSTERIORES SE HARÁN ENTRE LOS DÍAS 1 Y 5 DE CADA MES. EN CASO CONTRARIO, EL SISTEMA PROCEDERÁ A DAR DE BAJA AL USUARIO.
- NO SE ADMITEN DEVOLUCIONES
- LA EMPRESA NO SE HACE RESPONSABLE DE TODA AQUELLA PRÁCTICA, YA SEA DEPORTIVA O ALIMENTICIA, QUE NO ESTÉ CONTEMPLADA EN LA PLANIFICACIÓN, QUE NO SEA SUPERVISADA Y QUE PUDIERA COMPROMETER SU SALUD O LOS RESULTADOS ESPERADOS DEL PLAN.
- LA CANCELACIÓN DE LA SESIÓN SE DEBE REALIZAR CON ANTELACIÓN. EN CASO CONTRARIO SE DARÁ POR IMPARTIDA.
- SE PODRÁN RECUPERAR LAS SESIONES QUE NO SE PUEDAN IMPARTIR POR CULPA DEL CENTRO. EN CASO CONTRARIO, EL CENTRO NO SE HACE RESPONSABLE DE LA PÉRDIDA DE LA MISMA.



MEJORA DEL RENDIMIENTO

2024



ENTRENAMIENTO GRUPAL

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL



B U E N A G A

FITNESS &
PERFORMANCE



DEPORTES COLECTIVOS

DEPORTES INDIVIDUALES



MANTENIMIENTO