

PROGRAMA RECOVERY



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 RECOVERY

ESTE PROGRAMA ES PARA TI SI:

-  **BUSCAS RECUPERARTE DE ALGUNA LESIÓN O PATOLOGÍA**
-  **QUIERES ENTRENAR DE FORMA SEGURA Y SUPERVISADA**
-  **QUIERES MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA Y SENTIRTE BIEN**
-  **BUSCAS UNA EXPERIENCIA DE ENTRENAMIENTO DIFERENTE A LOS GIMNASIOS CONVENCIONALES**



BUENAGA
FITNESS & PERFORMANCE



BUENAGA FITNESS & PERFORMANCE
ARA FUNCTIONAL TRAINING

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 SESIONES

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

Vincent van Gogh

¿QUÉ VOY A ENCONTRARME?



ENTRENAMIENTO GUIADO
Y SUPERVISADO



TRABAJO DE FUERZA Y
CARDIO



ADAPTACIONES
INDIVIDUALIZADAS



PROGRESIÓN A
MEDIDA



RIGOR CIENTÍFICO EN
EL ENTRENAMIENTO



COMPAÑERISMO Y
BUEN AMBIENTE

¿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.

 2 

**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.

 1 

WELCOME PACK

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

- 01.** Anamnesis y cuestionario PAR-Q
- 02.** Análisis antropométrico y de composición corporal
- 03.** Acceso a los entrenamientos genéricos de nuestra aplicación
- 04.** Camiseta del centro
- 05.** Dos 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:

ESTUDIO PREVIO DE LAS PATOLOGÍAS Y LESIONES



VALORACIÓN FUNCIONAL



UNA, DOS O TRES SESIONES (MÁXIMO) SEMANALES DE 1H DE ENTRENAMIENTO EN GRUPO PERSONALIZADO



**SEGUIMIENTO CONSTANTE PARA VALORAR TU PROGRESO
VÍA PRESENCIAL O POR WHATSAPP**



BUENAGA
FITNESS & PERFORMANCE

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

FLEXIBLE Y RESERVA A TRAVÉS DE APLICACIÓN

HORARIO DE TARDE

DE LUNES A VIERNES

17.00-21.00

HORARIO DE MAÑANA

DE LUNES A VIERNES

09.00-12.00



BUENAGA
FITNESS & PERFORMANCE

TARIFA

EL PROGRAMA RECOVERY TIENE EL SIGUIENTE VALOR:

WELCOME PACK

MATRÍCULA + VALORACIÓN INICIAL + ANAMNESIS

25€

PROGRAMA MENSUAL

**UNA VEZ POR SEMANA: 65€
DOS VECES POR SEMANA: 90€
TRES VECES POR SEMANA: 130€**

PROGRAMA ANUAL

**UNA VEZ POR SEMANA: 700€
DOS VECES POR SEMANA: 970€
TRES VECES POR SEMANA: 1400€**

**¡EL PROGRAMA ANUAL CONLLEVA UN
10% DE DESCUENTO CON RESPECTO
AL MENSUAL!**



BUENAGA
FITNESS & PERFORMANCE

TARIFA

PLAN FRIENDS & FAMILY

**POR CADA AMIGO/A O
FAMILIAR QUE TRAIGAS:**

**DESCUENTO ACUMULABLE DE 5€
EN TU CUOTA HASTA 3 PERSONAS**

**A PARTIR DE LA CUARTA
PERSONA EN ADELANTE:**

DESCUENTO DE 1,5€

**Y ESE AMIGO/A O
FAMILIAR RECIBIRÁ:**

**CUOTA REDUCIDA
EN 5€**



BUENAGA
FITNESS & PERFORMANCE

CONDICIONES

- EL PRIMER PAGO SE REALIZARÁ AL INICIO O ANTES DE LA SESIÓN PRESENCIAL VIA EFECTIVO, BIZUM O TRANSFERENCIA BANCARIA (WELCOME PACK + PROGRAMA MENSUAL O ANUAL).
- 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.



BUENAGA
FITNESS & PERFORMANCE



MEJORA DEL RENDIMIENTO

2024



ENTRENAMIENTO GRUPAL

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL



B U E N A G A

FITNESS &
PERFORMANCE



DEPORTES COLECTIVOS

DEPORTES INDIVIDUALES



MANTENIMIENTO