# 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** 

EL RECONOCIMIENTO COMO <u>EL MEJOR</u> CENTRO DE ENTRENAMIENTO DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA







SEPTIEMBRE 2024

PUEDES VERLO EN:

HTTPS://PALMASDEGRANCANARIA.ES/GIMNASIOS/





#### **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







"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



Par

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



ADAPTACIONES INDIVIDUALIZADAS



PROGRESIÓN A Medida



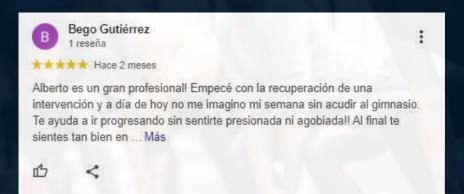
RIGOR CIENTÍFICO EN EL ENTRENAMIENTO



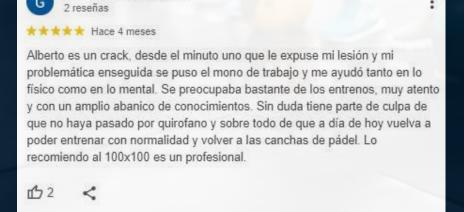
COMPAÑERISMO Y BUEN AMBIENTE

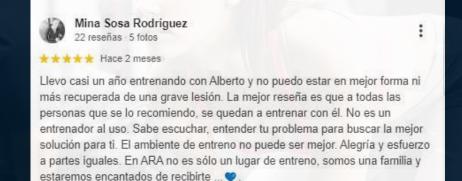
## ¿QUÉ DICEN DE NOSOTROS?

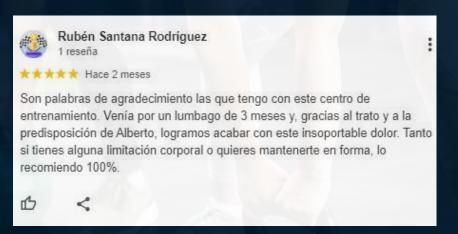
No es que lo digamos nosotros, es que ya hemos ayudado a **personas como tú**, y están tan agradecidas que nos han dado sus reseñas

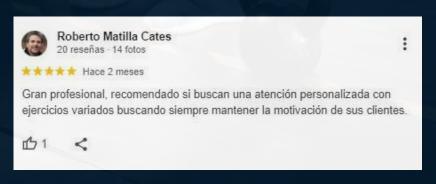


**GUILLERMO Santana** 









## WELCOME PACK

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

- Anamnesis y cuestionario PAR-Q
- 12 Análisis antropométrico y de composición corporal
- 13. Acceso a los entrenamientos genéricos de nuestra aplicación
- **14.** Camiseta del centro
- **05.** Dos invitaciones



# 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



# TIMELINE

# 0

#### **ESTÁS AQUÍ**

#### **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 epigéneticos\* ¡Celebra el logro de tus objetivos y sigue adelante!



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

#### **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

## 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



## **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!



## **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€



# 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.



MEJORA DEL RENDIMIENTO



2024



ENTRENAMIENTO GRUPAL



ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

#### BUENAGA

FITNESS &
PERFORMANCE



**DEPORTES COLECTIVOS** 



MANTENIMIENTO



**DEPORTES INDIVIDUALES**