

SERVEIS PERSONALITZATS

La pràctica d'exercici físic a la teva mida

**El Tossalet**
ESPORT PER A TOTHOM

**NATACIÓ TERAPÈUTICA I
ENTRENAMENTS PERSONALS A
L'AIGUA**

**PROGRAMES PERSONALITZATS
ENTRENAMENTS PERSONALS, EN PARELLA I GRUPS REDUÏTS
PACKS D'ENTRENAMENTS PERSONALS
PLANIFICACIONS ESPORTIVES I OPOSICIONS
NUTRICIÓ I DIETÈTICA (Novetat)**

 [eltossaletcem](https://www.instagram.com/eltossaletcem)

 [Eltossaletcentresportiumunicipal](https://www.facebook.com/Eltossaletcentresportiumunicipal)

 [EITossaletCEM](https://twitter.com/EITossaletCEM)

www.eltossalet.cat - info@eltossalet.cat

C/Guillem de Berguedà s/n - 08600 Berga - Telf. 93 821 45 45

Descripció dels serveis

Els **SERVEIS PERSONALITZATS** són l'eina que t'ofereix un assessorament més acurat i millores més evidents. En una entrevista inicial detectem les teves necessitats i motivacions per aconsellar-te òptimament i amb els diferents tipus de sessions/accions avancem cap a l'objectiu desitjat. Per això, si ets usuari/a de serveis personalitzats gaudeixes també d'un seguiment segons el tipus de servei, per tal d'assegurar la continuïtat en la pràctica, pilar fonamental de la millora de la condició física.

PROGRAMA PERSONALITZAT	ENTRENAMENT PERSONAL	ENTRENAMENT EN PARELLA	ENTRENAMENT GRUPS REDUÏTS
30' d'entrenament personal amb tècnic/a especialista, segons les necessitats i motivacions que ens comuniquis durant una entrevista prèvia. Inclou l'elaboració i entrega d'una fitxa tècnica amb exercicis i metodologia adequats, orientada cap a l'assoliment de l'objectiu que desitges.	Sessió completa d'entrenament (1h) amb tècnic/a especialista, segons les necessitats i motivacions que ens comuniquis durant una entrevista prèvia. La manera més efectiva i enfocada a assolir allò que busques, amb un professional dedicat en exclusiva a tu.	Sessió completa d'entrenament (1h) amb tècnic/a especialista per a dues persones, ja sigueu parella o no. Implica els beneficis i eficàcia de l'entrenament personal amb l'afegit de la motivació que implica entrenar amb qui tu vulguis.	Sessió completa d'entrenament (1h) amb tècnic/a especialista per a grups de màxim cinc persones. Essent una ràtio molt baixa, l'atenció del tècnic especialista permet millores evidents en l'execució dels exercicis i en la condició física. Ideal per a grups d'amistats i esportistes.
PACK BENVINGUDA 3 SESSIONS Inicia't amb garanties	PACK 5 i 10 SESSIONS ENTRENAMENTS El millor servei gaudint de descompte		
<p>Pack si tens poca o nul·la experiència. Et permet assolir una base mínima de coneixements -de tècnica d'exercicis, intensitat a la que treballar, temps,...- per iniciar-te a la sala de peses i/o natació. És la manera de començar amb tota tranquil·litat el camí de millora de la teva condició física i salut al Tossalet.</p>	<p>Si el que busques és el millor servei per als teus objectius, els packs de 5 i de 10 sessions impliquen la qualitat de l'atenció individualitzada amb el descompte per comprar un pack.</p> <p>Adients en l'inici de la pràctica com a aposta segura, com a complement de la pràctica lliure o perquè el teu objectiu és suficientment important per a tu. Molt adients si tens algun problema de salut i requereixes d'atenció individualitzada.</p> <p>Ambdós Inclouen descomptes en la quota mensual d'abonament i matrícula en el moment de la inscripció.</p>		
PLANIFICACIONS ESPORTIVES I OPOSICIONS	NUTRICIÓ I DIETÈTICA	NATACIÓ TERAPÈUTICA I ENTR. PERSONALS A L'AIGUA	
<p>Quan tens un objectiu esportiu a assolir, necessites preparació física per evitar lesions en la teva pràctica esportiva o la teva il·lusió és aprovar unes oposicions que impliquen proves físiques, aquest servei pot ser la millor elecció.</p> <p>Inclou la planificació dels teus entrenaments, físics i tècnics, i el seguiment amb un professional especialitzat, a més de l'ús de les instal·lacions esportives. En el cas de les oposicions, també inclou les classes de preparació de proves tècniques.</p>	<p>Enguany t'ofereix també, com a novetat, el servei de nutrició i dietètica. Per què? Perquè molt sovint els objectius que tens quan vens al centre tenen a veure també amb l'alimentació i perquè al Tossalet som promotors d'hàbits saludables, i l'alimentació és un pilar d'aquests hàbits.</p> <p>Des del disseny dels menús al seguiment dels progressos, el servei de nutrició assegurarà que canvis a millor els teus hàbits alimentaris, sigui quin sigui el teu objectiu. Molt adient si tens un objectiu esportiu, de pèrdua de pes o un problema de salut on l'alimentació et pugui ajudar.</p>	<p>Una de les característiques que tenim al Tossalet són dues piscines extraordinàries. Això ens permet un treball a l'aigua òptim en situacions de recuperació de lesions i millora de la salut en determinades patologies.</p> <p>A més, els entrenaments personals també poden ser per millorar la teva tècnica de natació o bé aprendre amb un tècnic/a especialista dedicat en exclusiva a tu.</p>	