



DOSSIER · 03

# Entrenamiento *en Grupo*

*Máximo 8 personas. Misma supervisión técnica que en personal, con la energía del grupo.*

COACH · NUTRICIÓN PNI · MADRID

*Cáncer · Embarazo · Postparto · PNI*

@\_ALBERTOSAEZ\_ · @AS\_INTEGRATIVECONCEPT · MADRID

**01** El programa

# Grupo reducido. *Atención de personal.*

*Hasta 8 personas, planificación común y progresión individual dentro de la sesión.*

Las sesiones en grupo de AS Integrative no son una clase colectiva. Son un entrenamiento planificado en el que cada persona avanza a su nivel mientras el coach supervisa la sala. Reservas tu plaza desde la app y construyes hábito.

**PARA QUIÉN**

- Quien busca constancia y rutina semanal
- Quien rinde más con energía colectiva
- Quien quiere supervisión técnica sin coste de personal
- Quien valora cuota mensual fija
- Quien quiere comunidad de gente que entrena en serio

**BENEFICIOS**

- Máximo 8 personas — el coach te ve
- Días fijos = hábito que dura
- Progresión individual dentro del grupo
- Cambio de estímulo cada 4 semanas
- Precio más accesible que el 1 a 1
- Reserva flexible desde la app

**02** Cómo funciona**01 Reservas desde la app**

Eliges día y hora dentro de los slots disponibles. Cancelas o cambias sin fricción.

**02 Planificación mensual del coach**

Bloques de fuerza, movilidad y capacidad de trabajo. Sesiones distintas, objetivos coherentes.

**03 Supervisión en sala**

Hasta 8 personas, el coach corrige técnica, regula intensidad y adapta ejercicios.

**04 Sesiones de 50-60 min**

Calentamiento, bloque principal, accesorios y movilidad. Cada minuto cuenta.



03 Tarifas

## Entrenamiento en Grupo

*Cuota mensual. Reserva tu plaza desde la app.*

MÁXIMO 8 PERSONAS POR SESIÓN

CUOTA MENSUAL *permanencia mes a mes*

1 día / semana	<b>59€</b> / mes
2 días / semana	<b>109€</b> / mes
3 días / semana	<b>149€</b> / mes

CÓMO EMPEZAR

### *Reserva tu primera sesión de prueba*

Ven a una sesión, conoce al coach y al grupo, y decide desde dentro. Sin permanencia ni letra pequeña.

INSTAGRAM

@as\_integrativeconcept

COACH

@\_albertosaez\_

MADRID

Reserva por DM