

EP ENTRENAMENTS PERSONALS SAF UAB



SERVEI A MIDA ENTRENADOR PERSONAL

Servei d'entrenaments personals amb preparadors físics que planificaran i guiaran la teva activitat per assolir els objectius proposats.

SERVEI D'ENTRENAMENT PERSONAL AL TEU ABAST

A partir d'una entrevista inicial i proves adaptades a la teva condició física, es realitzarà una planificació personalitzada de l'activitat física a realitzar per assolir els teus objectius, a més d'un seguiment del teu entrenament. En el cas d'entrenament en grup o duo, les persones que formin el grup cal que tinguin un objectiu comú i un nivell d'aptitud similar.



MODALITATS

■ SESSIONS INDIVIDUALS:

Per confeccionar rutines d'entrenament i fer sessions d'entrenament personals d'acord amb els objectius preestablerts.

■ SESSIONS EN GRUP:

Entrenaments **duo** i també en **grups de 3 a 6 persones**.

SESSIONS I PACKS

INDIVIDUAL 30'

Es contracten per sessió.

INDIVIDUAL 60'

Es poden contractar:
- per sessió

- per packs de 5 sessions

- i per packs de 10 sessions.

DUO 60'

Es contracten per packs de 5 sessions.

GRUPS 60'

Es contracten per sessió.

- Consulta els **preus vigents** d'aquestes sessions aprovats per la Comissió Econòmica del Consell Social de la UAB a la **normativa econòmica del SAF** (a la taula de preus d'“Activitats”).

ÀMBITS D'ACTUACIÓ

1 SALUT

Pèrdua de pes / Millora de l'aptitud física /
Millora de la mobilitat articular

2 ENTRENAMENT

Millora de la força / Rendiment esportiu /
Augment de la massa muscular

3 APRENENTATGE

Aprendre a nedar / Iniciació en la pràctica de
Pilates, Escalada, Cal·listènia, Ioga,...

CARLOS LAGUNA

entrenador.personal.saf@uab.cat



CONDICIONS DEL SERVEI

SERVEI EXCLUSIU PER A PERSONES ABONADES AL SAF

- Aquestes sessions es fan en els espais adequats a l'activitat que es realitzi: Sala Ritme2, piscina, sala de fitnes, etc., amb el material específic adient per l'activitat a realitzar.
- El preu per sessió depèn de la durada, del nombre de sessions i si és individual o per parelles o grups –veure catàleg de preus–.
- La reserva del servei es fa contactant directament amb l'Entrenador Personal amb qui es quedarà dia, hora i lloc per fer la o les sessions. A la persona se li fa entrega de la tarja de compra del servei contractat amb les condicions –que haurà d'haver acceptat–.
- En els entrenaments DUO o en grup, totes les persones s'han de posar d'acord amb l'Entrenador Personal al respecte dels dies de gaudir del servei, de tal manera que a tothom vagi bé. En el cas que tot i així, algú no pugui assistir-hi, perd la sessió. En aquest sentit, es fa necessària una bona comunicació entre les persones integrants del grup per evitar malentesos.
- **Per sol·licitar el servei, cal contactar primer amb l'Entrenador Personal per concretar la modalitat de servei més adient. Cal lliurar a la recepció del SAF la tarja de compra del servei amb la modalitat indicada per l'Entrenador Personal. El pagament del servei es fa a la recepció del SAF amb tarja bancària indicant la modalitat desitjada.**
- Les sessions contractades poden canviar-se de dia i hora, sempre i quan la persona o grup es posi prèviament d'acord amb el professor (mínim 24 h abans) i no hi hagi problema en la disponibilitat d'espais en el nou horari.
- La sessió a realitzar no es confirma fins que s'ha fet el pagament. Aquest s'ha d'haver efectuat abans de la realització de la sessió. Caldrà presentar al professor el rebut de pagament.
- Si la persona no es presenta el dia acordat a fer la sessió i no avisa 24 hores abans, perd la sessió sense possibilitats de recuperar-la. No es retornaran els diners llevat de causa major i seguint el procediment de la instal·lació per aquests casos.
- **Els serveis comprats tenen una data de caducitat** de tal manera que s'han d'haver gaudit en el temps que tot seguit es determina: totes les sessions d'entrenament personal contractades en cada pac s'han d'haver realitzat en els 6 mesos a partir de la data de pagament.

CONTACTE:

CARLOS LAGUNA
entrenador.personal.saf@uab.cat

ALTRES CONSIDERACIONS

- Cal ser puntual i presentar-se a la classe amb la roba i calçat adequat.
- La persona que fa un entrenament personal ha de respectar les instal·lacions i la normativa de funcionament vigent.
- Qualsevol casuística no contemplada en aquestes condicions serà resolta per la Direcció del servei.
- Per aclarir qualsevol dubte, cal contactar directament amb l'**Entrenador Personal** (entrenador.personal.saf@uab.cat) o amb la **responsable** de l'àmbit al SAF (rosa.llobet@uab.cat).