



Tarifas 2018

Zonas verdes

Los entrenamientos se pueden realizar en zonas al aire libre o zonas verdes un entorno perfecto para conseguir tus objetivos

A domicilio

Me desplazo a tu domicilio con todo el material necesario para conseguir tus objetivos

Gimnasios

Si estas entrenando en un gimnasio puedo desplazarme y realizar la sesión de entrenamiento contigo, además desarrollaré un plan de entrenamiento adaptado para lograr tus objetivos.

Sesiones on-Line

Si deseas realizar el entrenamiento desde tu propia casa podemos desarrollar la sesión por Skype o Google Hangout

Zona Privada

Dispondrás de un área privada donde podrás consultar todas tus sesiones, valoraciones, fotos, formaciones y toda la información relativa a tus logros!

Asesoramiento

Si deseas realizar alguna consulta sobre algún tema relacionado con la pérdida de grasa, ganancia de músculo, mejora del rendimiento deportivo, recuperación de lesiones y otros relacionados podemos realizar una videoconferencia on-line o vía email.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

20'

1 sesión entrenamiento

- ✕ 1 Sesión de entrenamiento en zonas verdes o domicilio
- ✓ Propuesta de mejora y correcciones en la ejecución
 - ✓ Valoraciones iniciales
 - ✓ Mediciones antropométricas
- ✓ Desplazamiento (valor 20€ IVA del CP 20007)
- ✓ Material incluido
- ✓ Informe de valoración y propuestas

[¡COMENZAR!](#)

ASESORAMIENTO ON-LINE

15'

40 minutos

- ✓ Asesoramiento personalizado sobre el objetivo
- ✓ Plan de entrenamiento con seguimiento para una semana
- ✓ Formación con datos científicos hasta el momento
- ✓ Informe de asesoramiento final

[¡COMENZAR!](#)

GIMNASIOS

15'

1 hora

- ✓ Acompañamiento exclusivo durante la sesión de entrenamiento
- ✓ Corrección en la ejecución de los ejercicios
- ✓ Control de variables según objetivos (hipertrofia, fuerza, etc)
- ✓ Informe final con propuestas y valoraciones

[¡COMENZAR!](#)

BONO 5 SESIONES

100'

5 sesiones

- ✕ 5 Sesiones en zonas verdes o domicilio
- ✓ Plan de entrenamiento
- ✓ Valoraciones iniciales
- ✓ Mediciones antropométricas
- ✓ Desplazamiento (valor 20€ IVA del CP 20007)
- ✓ Material incluido
- ✓ Área de clientes privada
 - ✓ Formación
 - ✓ Seguimientos
 - ✓ Consultas 24 horas
 - ✓ Sesión de Fotos

[¡COMENZAR!](#)

BONO 10 SESIONES

185'

10% descuento

- ✕ 10 Sesiones en zonas verdes o domicilio
- ✓ Plan de entrenamiento
- ✓ Valoraciones iniciales
- ✓ Mediciones antropométricas
- ✓ Desplazamiento (valor 20€ IVA del CP 20007)
- ✓ Material incluido
- ✓ Área de clientes privada
 - ✓ Formación
 - ✓ Seguimientos
 - ✓ Consultas 24 horas
 - ✓ Sesión de Fotos

[¡COMENZAR!](#)

BONO 20 SESIONES

325'

20% descuento

- ✕ 20 Sesiones en zonas verdes o domicilio
- ✓ Plan de entrenamiento
- ✓ Valoraciones iniciales
- ✓ Mediciones antropométricas
- ✓ Desplazamiento (valor 20€ IVA del CP 20007)
- ✓ Material incluido
- ✓ Área de clientes privada
 - ✓ Formación
 - ✓ Seguimientos
 - ✓ Consultas 24 horas
 - ✓ Sesión de Fotos

[¡COMENZAR!](#)

BONO 5 GYM

67,50'

5 sesiones en GYM - DESCUENTO 10%

- ✕ 5 Sesiones en sala de musculación
- ✓ Plan de entrenamiento
- ✓ Valoraciones iniciales
- ✓ Mediciones antropométricas
- ✓ Desplazamiento (valor 20€ IVA del CP 20007)
- ✓ Área de clientes privada
 - ✓ Formación
 - ✓ Seguimientos
 - ✓ Consultas 24 horas
 - ✓ Sesión de Fotos

[¡COMENZAR!](#)

BONO 10 GYM

127,50'

10 sesiones en GYM - DESCUENTO 15%

- ✕ 5 Sesiones en sala de musculación
- ✓ Plan de entrenamiento
- ✓ Valoraciones iniciales
- ✓ Mediciones antropométricas
- ✓ Desplazamiento (valor 20€ IVA del CP 20007)
- ✓ Área de clientes privada
 - ✓ Formación
 - ✓ Seguimientos
 - ✓ Consultas 24 horas
 - ✓ Sesión de Fotos

[¡COMENZAR!](#)

BONO 20 GYM

240'

20 sesiones en GYM - DESCUENTO 20%

- ✕ 5 Sesiones en sala de musculación
- ✓ Plan de entrenamiento
- ✓ Valoraciones iniciales
- ✓ Mediciones antropométricas
- ✓ Desplazamiento (valor 20€ IVA del CP 20007)
- ✓ Área de clientes privada
 - ✓ Formación
 - ✓ Seguimientos
 - ✓ Consultas 24 horas
 - ✓ Sesión de Fotos

[¡COMENZAR!](#)



Voy a tu gimnasio para entrenarte

Si tu gimnasio se encuentra en esta lista estas de suerte, porque puedo realizar tu entrenamiento a medida en tu lugar habitual de entrenamiento y hacer el seguimiento de la sesión.

Gimnasios asociados en Málaga:

- VivaGym Málaga
- O2 Centro Wellness El Perchel
- Synergym Málaga Trinidad, Reding, Los Tilos, Los Guindos
- Nowlit
- Muscle Force Gym Nueva Málaga
- Smart Fit Málaga
- McFIT Málaga
- Vales Sport Mesonero Romanos Teatinos
- Inacua Málaga
- CAR Ciudad Jardín
- Curves Málaga Teatinos
- José Manuel Ruiz Fitness
- Gym Sparta

FAQ (Preguntas Frecuentes)

Condiciones de uso de los bonos

La compra de los bonos se debe realizar antes de la realización de los mismos o en cualquier caso al finalizar la primera sesión. Dicha compra no implica permanencia alguna.

La devolución de la cantidad abonada por parte del cliente podrá darse lugar siempre que exista una solicitud de renuncia por escrito por parte del cliente antes de las 24 horas previas a la sesión que precede. En un plazo de 72 horas el cliente tendrá reintegrado el importe resultante, que comprende la diferencia sobre el total abonado de las sesiones ya impartidas antes de la comunicación de renuncia, así como algún otro servicio prestado que conlleve una labor previa por parte del entrenador personal ya realizada.

Los bonos de sesiones conllevan un descuento que será aplicado sobre el total del mismo en función del tipo de bono, la totalidad del bono será abonado al inicio de la primera sesión de entrenamiento. El cliente puede solicitar la devolución del importe abonado cumpliendo con las condiciones del anterior, en este caso, además será descontado el descuento de las sesiones impartidas antes de la comunicación de la renuncia.

¿Cuál es el precio de una clase presencial a domicilio o zonas verdes?

El coste de una clase presencial son 20€ que incluyen material y desplazamiento en radio de 20 km desde el código postal 29003 de Málaga

¿Cuál es el precio de un asesoramiento on-line?

El coste de un asesoramiento on-line es de 15€ con una duración aproximada de 40 minutos, el abono se debe realizar antes de realizar el asesoramiento.

¿Cuánto tiempo dura una sesión de entrenamiento?

La sesión de entrenamiento personal tendrá una duración mínima de una hora, pudiendo extenderse el tiempo que fuera necesario en cada sesión en el lugar acordado por ambas partes

previamente. En ella se realizará el entrenamiento adecuado a las necesidades del cliente, además se programará el entrenamiento hasta la siguiente sesión presencial.

Formas de pago

La forma de pago aceptada es en efectivo, transferencia o sistema de pago como Bizum.

¿Cuánto tiempo tengo para cancelar una sesión ya programada?

La anulación de cualquier cita de entrenamiento debe ser avisada con la mayor antelación posible. En cualquiera de los casos, la anulación con menos de 24 horas de antelación hará que la sesión se considere impartida y se requerirá el cobro de la misma.

¿En qué consisten las valoraciones iniciales?

Antes de realizar la primera sesión debes realizar una serie de test desde la propia web una vez que tengas acceso al área privada donde podrás acceder a ellos. Una vez realizados tendrás una valoración inicial que junto con los diferentes test que realicemos en la primera sesión desarrollaremos una sesión de entrenamiento óptima para ti. Las valoraciones son preguntas sencillas sobre tu historial deportivo, médico, de alimentación, etc.

¿Qué horarios son los disponibles para los entrenamientos?

Aunque los horarios disponibles pueden variar, como norma general, son de Lunes a Viernes de 18:00 a 22:00.

Los Sábados, Domingos y festivos el horario será de 8:00 a 22:00 con un suplemento de 5€ adicional.

¿En qué consisten los entrenamientos en Gimnasios?

Mi desplazo a tu sala de entrenamiento habitual para desarrollar exclusivamente contigo la sesión de entrenamiento, donde realizaré la corrección en la ejecución de los mismos, propuestas de mejora, nuevos enfoques de entrenamiento, para concluir elaboraré un informe de la sesión detallando las propuestas, mejoras y correcciones realizadas.

¿Cómo se desarrolla la sesión de entrenamiento en zonas verdes o domicilio?

Las sesiones de entrenamiento son totalmente personalizadas y adaptadas en función a las valoraciones y test realizados previamente. Se realizan con todo tipo de material que pongo a tu disposición desde TRX, barras, pesas, kettlebell, bandas elásticas, pulsera de actividad, balón medicinal y muchos más elementos que nos permiten realizar un trabajo efectivo. Dependiendo de cada objetivo se realizan circuitos, entrenamientos concurrentes, intervalos, HIIT...etc

¿Qué puedo ver en mi Área privada de Cliente?

Dentro de tu zona privada tendrás acceso a todas tus sesiones de entrenamiento en PDF, además de los resultados de las valoraciones y test realizados. También dispondrás de una copia del acuerdo de entrenamiento firmado, galería de fotos, formaciones y mucho más...

¿Cómo se desarrollan las sesiones ON-LINE?

Las sesiones de entrenamiento ON-LINE se realizan a través de un programa de videoconferencia, lo que requiere un ordenador y webcam para poder visualizar los ejercicios. Los programas son totalmente gratuitos como Skype o Google Hangout. Antes de realizar la

sesión podrás preparar la zona donde se desarrollará la sesión para ahorrar tiempo, te ayudaré previamente a indicar que material básico es necesario en función de tus objetivos.

¿Qué ocurre si llego tarde al entrenamiento?

En caso de retraso a la hora prevista por parte del cliente, se podrá recuperar en esa misma sesión o en posteriores sesiones según se acuerde con el entrenador personal.

¿Existen descuentos para parejas o grupos?

Si, en caso de ser una pareja o en entrenamientos grupales se deben consultar directamente las condiciones a través de email contacto@gallardorivilla.es o teléfono 633 18 43 02 donde podré darte un presupuesto a medida. Los grupos no son nunca superiores a 5 personas.

¿Puedo descargar en PDF las sesiones de entrenamiento?

Si, el cliente dispondrá de todos los entrenamientos, videos y material de formación complementaria a través de la plataforma web www.gallardorivilla.es donde podrá acceder en todo momento con sus datos personales proporcionados por el entrenador personal durante cualquier momento de la duración de este acuerdo de entrenamiento personal. Está totalmente prohibida la cesión de cualquier contenido por parte del cliente a terceras personas ajenas a este acuerdo.

¿Se incluyen también dietas o una planificación nutricional?

Se realizaran una serie de recomendaciones con respecto a la alimentación del cliente en caso de que sea necesario para la consecución de los objetivos marcados. Se efectuará un control y revisión. En ningún caso serán prescritas dietas o pautas alimentarias por parte del entrenador personal, derivando en el caso de que se considere necesario a un experto nutricionista la realización de dicha labor

¿Se ceden mis datos personales a terceros?

El cliente da su consentimiento para el trato de sus datos personales exclusivamente dentro del ámbito de este acuerdo de entrenamiento personal, así como su uso para el acceso en la página web y envíos de email relacionados que no contendrán otra información publicitaria. Las imágenes o fotografías relacionadas con los entrenamientos o resultados obtenidos podrán ser publicadas en la página web o redes sociales del entrenador personal.