



PLAN MENSUAL

AFULL 360

129 EUR
AL MES

Entrenamiento, nutrición y seguimiento

Pensado para personas que buscan perder grasa, ganar masa muscular o mejorar su composición corporal, con un plan adaptado a sus objetivos y seguimiento profesional.

INCLUYE

● ENTRENAMIENTO ILIMITADO

Acceso ilimitado a entrenamientos en grupos reducidos, mediante reserva y según disponibilidad.

● VALORACION INICIAL

Valoración inicial y definición de objetivos.

● PLAN NUTRICIONAL

Plan nutricional personalizado mensual, adaptado al objetivo, características, horarios y preferencias.

● ALIMENTACION ORGANIZADA

Plan de alimentación por días, con cantidades, porciones y alternativas de alimentos.

● BIOIMPEDANCIA MENSUAL

Control de la evolución de la composición corporal.

● SEGUIMIENTO SEMANAL

Seguimiento de peso, alimentación, entrenamiento y adherencia.

● AJUSTES CONTINUOS

Ajustes del plan nutricional en función de la evolución.

● ENTRENAMIENTO ADAPTADO

Adaptación del entrenamiento al nivel y objetivo de cada usuario dentro de las actividades.

● INFORME MENSUAL

Informe de evolución y establecimiento de nuevos objetivos.

● APP AFULLFITNESS

Acceso a la app AFULLfitness para reservas y gestión de los entrenamientos.

Todo en un mismo programa

Entrena, mejora tu alimentación y mide tu evolución con seguimiento profesional.

129 EUR / MES

SIN PERMANENCIA

Condiciones del plan sujetas a disponibilidad de actividades y reservas en la app AFULLfitness.