

NUTRE TU PODER

APOYOS DE BIENESTAR EN LA Y

¿Necesita un poco de apoyo y orientación adicionales para alcanzar sus objetivos de fitness y nutrición? ¿Trabaja con uno de nuestros entrenadores personales certificados o entrenadores de nutrición! Nos centramos en un enfoque respaldado por la ciencia que es seguro, fácil de seguir y le ayuda a mantenerse motivado. Cualquiera que sea su objetivo, nuestro equipo de expertos le brinda planes, asesoramiento y motivación para ayudarlo a tener éxito.



- ✓ Planes personalizados
- ✓ Estructura y rendición de cuentas
- ✓ Variedad y progresión

IMPULSA TUS METAS

COSTOS DE ENTRENAMIENTO

[Todas las sesiones son de 1 hora]

INDIVIDUAL

MIEMBRO

4 SESIONES: \$220

8 SESIONES: \$400

COMUNIDAD

4 SESIONES: \$295

8 SESIONES: \$535

EVOLT360

¡Los paquetes de 4 sesiones incluyen un escaneo corporal inteligente EVOLT360!

¡Los paquetes de 8 sesiones incluyen dos escaneos corporales inteligentes EVOLT360!

GRUPO PEQUEÑO

2-3 PERSONAS

4 SESIONES: \$125/PERSONA

8 SESIONES: \$250/PERSONA

4-6 PERSONAS

4 SESIONES: \$100/PERSONA

8 SESIONES: \$180/PERSONA

EVOLT360 BODY SCANS

[Todas las sesiones incluyen escaneo, resultados y consulta con un entrenador personal certificado]

	MIEMBRO	COMUNIDAD
1 ESCANEO	\$35	\$40
3 ESCANEOS	\$90	\$105



PLAN DE ENTRENAMIENTO A MEDIDA

\$75

ENTRENAMIENTO NUTRICIONAL

NUTRICIÓN 101

[All sessions are 30-minutes]

¿Quiere ayuda para elegir alimentos más saludables y adquirir conocimientos sobre la importancia de la nutrición?

¡Trabaja con uno de nuestros especialistas en nutrición certificados!

8 SESIONES: \$160

ANÁLISIS DEL DIARIO DE ALIMENTOS DE 7 DÍAS

Reúnase personalmente con un especialista en nutrición para analizar los cambios dietéticos que podría realizar para lograr un estilo de vida más saludable.

\$60

UNA HORA

Trabaje individualmente con uno de nuestros especialistas certificados en nutrición para discutir temas de su interés. Los temas podrían incluir la reducción de la presión arterial a través de la dieta, alimentación basada en macro, nutrición basada en plantas, etc.

\$60

CONSULTA Y REGÍSTRATE



statelineymca.org/power



amatuska@statelineymca.org