



## ENCUENA - RENTRENADOS

Entrenamientos deportivos **personalizados y diversos**, con acompañamiento permanente para mantener la condición, **evitar de problemas de salud** y disminuir el estrés.

### Entrenamientos



**Niños**  
4 a 12 años

**Vacaciones deportivas**, salud física y desarrollo motor para niños.

*Clases personalizadas o grupales (hasta 5 niños)*



**Adolescentes**  
13 a 17 años

**Prescripción y dosificación** de acuerdo a las características o necesidades del participante.

*Clases personalizadas o grupales (hasta 15 jóvenes)*



**Adultos**  
18 a 60 años

**Planes de entrenamiento diversos** y no rutinas de ejercicios. Acompañamiento en la búsqueda del cumplimiento del objetivo.

*Clases personalizadas o grupales (hasta 20 personas)*

### Beneficios de los entrenamientos



#### FÍSICOS

- Control de peso
- Mejora de la condición física
- Mejora de la circulación y digestión.
- Mejoramiento de las habilidades polimotoras
- Mejora en la capacidad resistiva
- Mejora en la absorción de calcio en los huesos y de la calidad muscular



#### EMOCIONALES

- Manejo de estrés
- Aumento de segregación de hormonas para el control de la ansiedad
- Aumento de energía

Duración del entrenamiento:

**45 minutos**

Valor **paquete de tres** entrenamientos:

**\$30.000**

(1 sesión: \$10.000)

**¡INSCRÍBETE AQUÍ!**



**\*Condiciones especiales** (insumos que el participante requiere). **Niños:** hidratación, toalla, ropa cómoda, balones, palos de escoba, elementos del hogar, cada semana se informará sobre el material requerido. **Jóvenes y Adultos:** hidratación, toalla, ropa cómoda, colchoneta o similares. **Conexión a internet, computador y cámara web.**

Dada la situación sanitaria actual estas asesorías y/o prácticas estudiantiles son supervisadas y guiadas por docentes de los programas, para de esta forma mantener un alto estándar. Se busca que por cada una de estas asesorías los estudiantes puedan recibir recursos para contribuir en la economía de sus familias.