






envida

WellnessFitness

 Maratón 1110 Puerto Montt

 +56 9 6807 7463

envida.cl 

@envida.fitness 

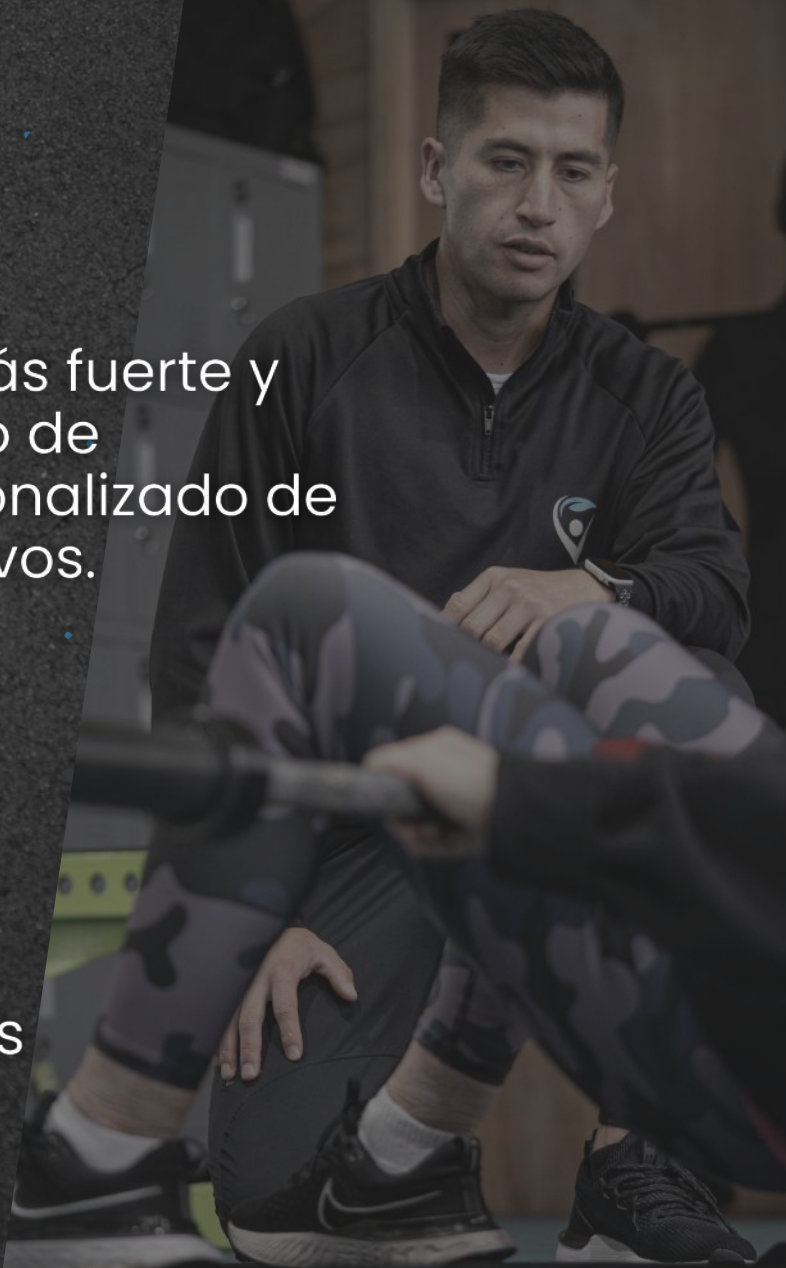


NOSOTROS

Somos tu guía para ser más saludable, más fuerte y mejorar tu calidad de vida. Nuestro equipo de profesionales te brindará un servicio personalizado de alta calidad para cumplir juntos tus objetivos.

SERVICIOS

- ✓ Entrenamiento personalizado
- ✓ Clases dirigidas
- ✓ Kinesiología & Prevención de lesiones
- ✓ Reintegro deportivo
- ✓ Nutrición
- ✓ Masaje deportivo y de relajación



ENTRENAMIENTOS

SMALL GROUP



Entrenamiento grupal dirigido por un coach y un máximo de 8 participantes. Las cargas, progresiones y características de la sesión están determinadas por tu planificación personalizada.

PERSONALIZADO 1 A 1



Sesiones de entrenamiento 1 a 1. Un coach y un alumno. Planificación personalizada del entrenamiento.

OPEN



Espacio libre en nuestra área de entrenamiento. Sin planificación ni supervisión.

HIFT

Combinación de ejercicios funcionales y de alta intensidad acelerando el metabolismo en circuitos dinámicos.

CROSSFIT

Entrenamiento funcional que une movimientos gimnásticos, levantamiento olímpico, fuerza y resistencia cardiovascular.

POWER BOOTY

Metodología enfocada en ganancias de fuerza y resistencia en la musculatura abdominal, piernas y glúteos.

BOX

Basado en el entrenamiento de Boxeo físico y técnico. Aumenta tu metabolismo y capacidad cardiovascular con ejercicios de boxeo mezclado con entrenamiento funcional.

HORARIOS ENTRENAMIENTOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
6:00	HIFT	OPEN	HIFT	HIFT	HIFT	
7:00	HIFT	OPEN	HIFT	HIFT	HIFT	
8:00	CROSS FIT	SMALL GROUP	CROSS FIT	CROSS FIT	CROSS FIT	
9:00		SMALL GROUP				MASTER CLASS
10:00 A 17:30	OPEN					
18:00	CROSS FIT	SMALL GROUP	CROSS FIT	CROSS FIT	CROSS FIT	
19:00	CROSS FIT	OPEN	CROSS FIT	POWER BOOTY	CROSS FIT	
20:00	HIFT	OPEN	HIFT	BOX	HIFT	
						9:00
						10:30
						10:30
						11:30
						12:30 A 14:00

VALORES MATRÍCULA

La evaluación es el pilar para una adecuada planificación de tu entrenamiento.

MATRÍCULA 1

- ✓ Evaluación de la condición física y el rendimiento deportivo

\$15.000

MATRÍCULA 2

- ✓ Evaluación de la condición física.
- ✓ Evaluación Kinesiológica.

\$31.000

MATRÍCULA 3

- ✓ Evaluación de la condición física.
- ✓ Evaluación Nutricional.

\$31.000

MATRÍCULA 4

- ✓ Evaluación de la condición física
- Evaluación Kinesiológica
- ✓ Evaluación Nutricional

\$44.000



enVida
WellnessFitness

VALORES ENTRENAMIENTOS

PLAN SMALL GROUP

8 SESIONES SMALL GROUP MENSUAL
8 CLASES DIRIGIDAS MENSUAL DE REGALO
MES \$66.000 TRIMESTRAL \$189.000

12 SESIONES SMALL GROUP MENSUAL
8 CLASES DIRIGIDAS MENSUAL DE REGALO
MES \$87.000 TRIMESTRAL \$253.000

PLAN OPEN

ACCESO ESPACIO OPEN BOX
8 CLASES DIRIGIDAS MENSUAL
MES \$54.000 TRIMESTRAL \$150.000

PLAN CLASES DIRIGIDAS

8 CLASES DIRIGIDAS MENSUAL
MES \$50.000 TRIMESTRAL \$144.000

12 CLASES DIRIGIDAS MENSUAL
MES \$62.000 TRIMESTRAL \$179.000

20 CLASES DIRIGIDAS MENSUAL
MES \$90.000 TRIMESTRAL \$255.000

PLAN PERSONALIZADO 1:1

8 SESIONES (2 POR SEMANA)
2 CLASES DIRIGIDAS SEMANAL
MES \$155.000 TRIMESTRAL \$444.000

12 SESIONES (3 POR SEMANA)
2 CLASES DIRIGIDAS SEMANAL
MES \$215.000 TRIMESTRAL \$624.000

20 SESIONES (5 POR SEMANA)
2 CLASES DIRIGIDAS SEMANAL
MES \$315.000 TRIMESTRAL \$914.000

NUESTRA PROPUESTA

EVALUACIÓN INICIAL



Tu entrenamiento y tus objetivos son 100% personalizados. Iniciamos con una evaluación profesional kinesiológica, nutricional y de la condición física.

ENTRENAMIENTO GUIADO



Sesiones de entrenamiento grupales guiadas por un coach (Small Group) Respetamos tus tiempos, objetivos y planificación.

CLASES DIRIGIDAS



Complementa tus entrenamientos con sesiones grupales dirigidas de Crossfit, HIIT, Power Booty y Box.

SISTEMA INTEGRAL



Nuestros profesionales están a cargo de evaluar y monitorear todo tu proceso, así como establecer ajustes para la prevención de lesiones en función de tu nivel y tu historial de salud.

AVANCES Y RESULTADOS





Reportes y progresos a través de nuestra app y. Reevaluaciones periódicas de tu planificación.



SÚMATE

SOMOS MOVIMIENTO

 Maratón 1110 Puerto Montt

 +56 9 6807 7463

envida.cl 

@envida.fitness 