



SÚMATE

SOMOS MOVIMIENTO

BROCHURE EMPRESAS & INSTITUCIONES

Maratón 1110 Puerto Montt



envida.cl



@envida.fitness



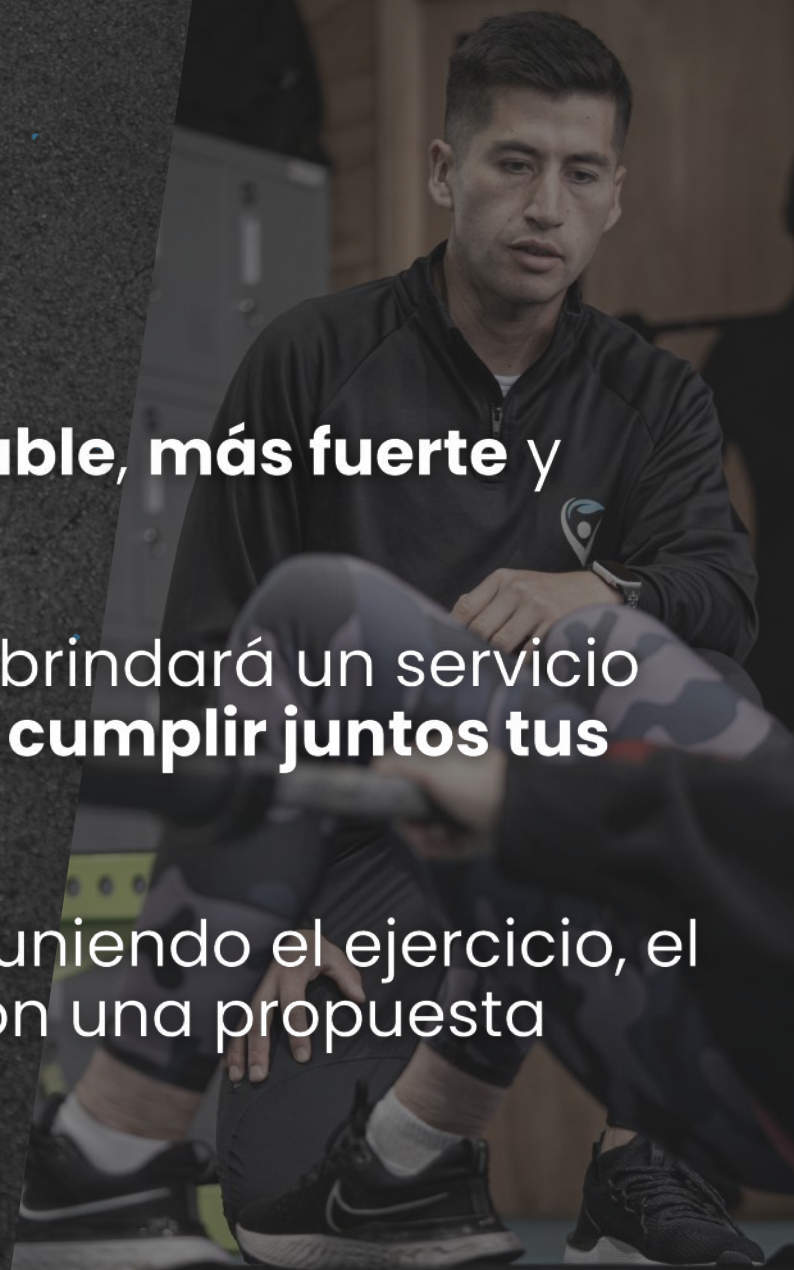


NOSOTROS

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**

Apuntamos a una mirada integral uniendo el ejercicio, el sentido de comunidad y la salud con una propuesta atractiva y diferenciadora.



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

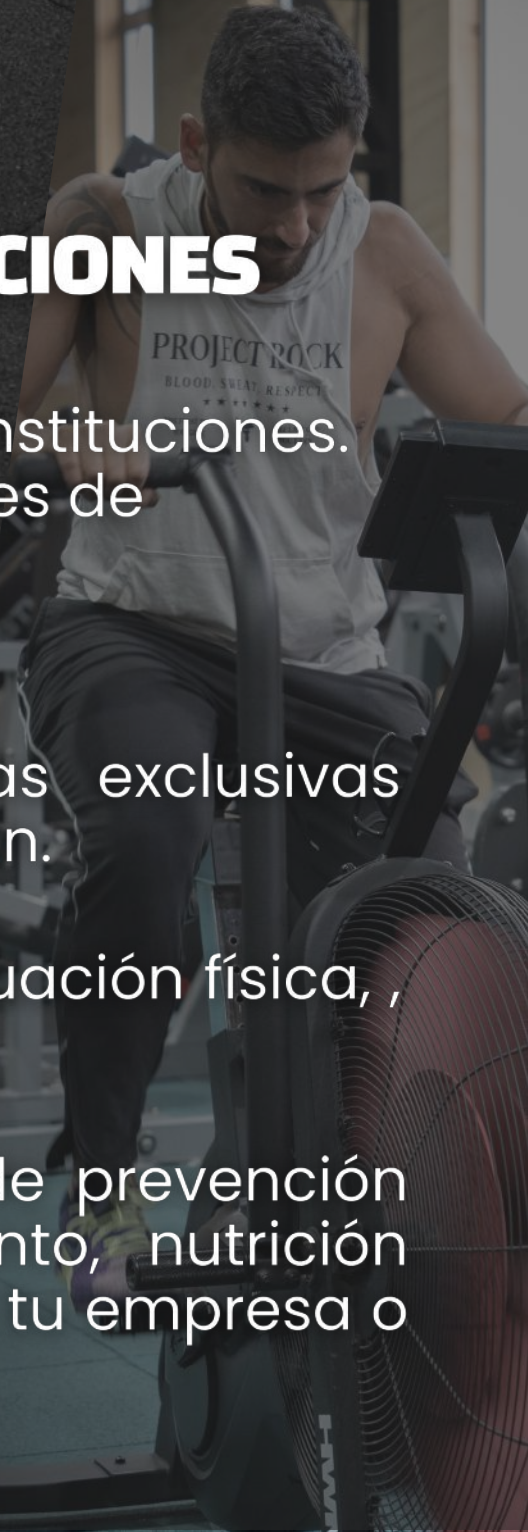
Metodología enfocada en ganancias de fuerza y resistencia en la musculatura abdominal, piernas y glúteos.

BOX

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

CONVENIOS CON EMPRESAS & INSTITUCIONES

- ✓ Convenios directos con empresas, clubes e instituciones. Accede a descuentos preferenciales en planes de entrenamiento, kinesiología y Nutrición.
*Descuentos desde un 10% hasta un 25%.
- ✓ Entrenamientos grupales y clases dirigidas exclusivas para los miembros de tu empresa e institución.
- ✓ Accede a descuentos preferenciales en evaluación física, , evaluación kinesiológica y nutricional.
- ✓ Accede a descuento en nuestras charlas de prevención de lesiones y enfermedades, entrenamiento, nutrición saludable y deportiva para los miembros de tu empresa o institución.



SERVICIOS EXCLUSIVOS PARA EMPRESAS E INSTITUCIONES

PAUSA LABORAL ACTIVA

- ✓ Sesiones diarias en tu empresa o institución.
- ✓ Mejora el clima laboral, favorece la comunicación y maximiza el impacto de tu equipo.

ENTRENAMIENTO EN TU EMPRESA

- ✓ Llevamos nuestras sesiones de entrenamiento físico a tu empresa. Entrenemos juntos sin moverte de tu trabajo.
- ✓ Mejora la calidad de vida de tus colaboradores al mismo tiempo que fortaleces la comunicación y el trabajo en equipo.
- ✓ Modalidad Small Group: Un coach dirige sesiones de entrenamiento para grupos de hasta 8 personas.
- ✓ Modalidad Clases dirigidas: Llevamos nuestras clases a donde necesites. (Crossfit, HIIT, YOGA, Zumba, Power Booty, Boxeo)

SERVICIOS EXCLUSIVOS PARA EMPRESAS E INSTITUCIONES

CHARLAS Y SEMINARIOS

- ✓ Charlas, talleres o seminarios dedicados a la vida sana y el entrenamiento.
- ✓ Charlas y capacitaciones en vida sana, control del estrés, entrenamiento, patologías crónicas, tratamiento y prevención de lesiones dictadas por nuestros profesionales.

SOMOS PARTE DE TU EVENTO

- ✓ ¿Tienes un evento empresarial? Cuenta con nosotros.
- ✓ Animación, clases dirigidas, stand de evaluaciones de salud, competencias en torno al ejercicio, actividades para niños y mucho más.



SOMOS MOVIMIENTO



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, HIFT, 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.



envida

WellnessFitness

 Maratón 1110 Puerto Montt

 +56 9 6807 7463

envida.fitness@gmail.com 

@envida.fitness 