



## Perquè Online?

- Entrena quan i on necessitis
- Perquè online no vol dir sola. T'acompanyaré per resoldre dubtes.
- Experimenta la força d'entrenar acompanyada
- Elimina les excuses. És la solució a la manca de temps
- Amb molt poc guanyaràs MOLT
- No hauràs de preparar bossa. Entrena i cap a la dutxa.
- No necessites instal·lació, ni desplaçaments i molt poc material
- En cas de tenir fills o persones a càrrec pots entrenar sense haver de deixar-los amb ningú perquè entrenaràs desde casa.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Estiraments i Abd (en directe) 7.00 a 7.40h				Respira i mou-te (en directe) 7.00 a 7.40h
Assessorament 11 a 13h (whatsapp o trucada)				
			Assessorament 17 a 19h (whatsapp o trucada)	
	HIIT Online 19 a 19.50h (en directe)		HIIT Online 19 a 19.50h (en directe)	

- Podeu realitzar tantes classes com us interessin. Les podreu fer en directe, a les hores que marca l'horari, o bé fer-les quan us vagi millor a través de la biblioteca esportiva.

- En cas de no poder fer sessions en directe, us recomano que sempre agafeu l'última classe que s'hagi fet.

**\*\*NOVETAT ASSESSORIA ESPORTIVA:** consulteu horaris on podreu contactar amb mi directament per consultes com: falta d'organització esportiva, dubtes d'exercicis o adaptació dels mateixos, decisió d'objectius, etc.

## Assistència

Podeu participar a tots els entrenaments setmanals.

Tindreu accés a la [biblioteca esportiva](#) en cas de no poder realitzar-la en directe.

Totes les sessions queden gravades.

Els vostres micros han d'estar silenciats. Podeu fer la classe amb càmera o sense, de debò que ambdues opcions són respectables i podreu treballar molt bé.



## Què inclou la quota

- Accés a totes les activitats de l'horari
- Accés a la zona privada (biblioteca esportiva), perquè puguis realitzar les classes quan i on vulguis
- Missatges de seguiment i motivacionals per ajudar-te a portar les sessions. (M'has d'afegir com a contacte per rebre els missatges de whatsapp).
- Resolució de dubtes i consultes dins els horaris d'assessoria esportiva.
- **Activitats presencials:**
  - Matinal Saludable a Can Macià (Ódena): diumenge 27 de novembre
  - Pujada a Montserrat: diumenge 5 de març
  - Kayak a l'estany de Banyoles: diumenge 2 de juliol (cost extra 10€/pers)
  - Cursa de la Dona de Girona: diumenge 8 d'octubre
  - Maig: 19 al 21 de maig Stage Esportiu a Banyoles (cost a part de la quota)

## Documents i enllaços



[Qüestionari](#)



[Biblioteca esportiva](#)



[Exemple HIIT](#)



[Exemple Benestar](#)

## Calendari de la temporada

Inici temporada: 5 de setembre

No hi haurà classes directes els dies:

1 Novembre: tots Sants

6 al 9 de desembre

Nadal: des del 23 de desembre al 6 de Gener (ambdòs inclosos)

Setmana Santa: del 3 al 11 d'abril, ambdòs inclosos

Última classe en directe: 28 de juliol

Juliol: hi haurà 3 sessions en directe als matins a les 7h AM i accés a *Aprendre a córrer*.

Agost: disposareu d'una programació per activar-vos també a l'estiu i accés al programa *aprendre a córrer* per les qui heu entrenat tota la temporada..

## Recomanacions per a la pràctica esportiva

- **ROBA tècnica:** calçat, mitjons i top adients per a la pràctica esportiva.
- **MATERIAL** per a les classes: màrfega, gomes curtes i gomes llargues, kettlebell, corda saltar i cadira estable.
- **PROBLEMES FÍSICS:** informeu-me si us plau de qualsevol dolor, molèstia o problema per poder ajustar la pràctica esportiva.
- **PRÀCTICA:** La regularitat i constància en la pràctica i donar-se un espai per a un/a mateix són molt importants per a l'obtenció de resultats.
- **Es recomana:** prendre mesures de la cadera, cintura i cuixa amb cm mensualment per veure evolució i fer-se una foto a l'inici de cada mes.

## Subscripció

Quota: 29€/mes i el pagament es farà via web.