



Información Servicios y Tarifas

JOSE REY Entrenador Personal

- En todos los casos, el tratamiento conlleva la contratación conjunta de los servicios de **ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN**. CREEMOS EN EL METODO INTERDISCIPLINAR como una garantía de salud y resultados.
- El abono de los programas se deberán realizar por adelantado.

Información del Servicio de Entrenamiento On Line

- **PLANTILLAS DE ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADAS y ACTUALIZADAS** (programación regular semanal de su plan, y la revisión diaria del mismo ante cambios urgentes no previstos que puedan surgir en el día a día del cliente con actualización inmediata del mismo)
- **Programa de entrenamiento flexible** en función de las necesidades del cliente tales como la disponibilidad horaria y semanal, o la adaptación al entrenamiento etc, creando gran adherencia al programa diseñado exclusivamente para usted.
- **Consultas ilimitadas 24 horas y comunicación permanente** por vía telefónica, correo electrónico, Skype, **grupo whatsapp**...para la resolución de cualquier tipo de dudas, envío de videos etc.

TARIFAS BONOS ON LINE JOSE REY Entrenador Personal			
ENTRENAMIENTO ON LINE	TARIFA	DESCUENTO POR BONOS	BONIFICACIÓN FIDELIDAD
BONO 6 MESES	420 €	30%	¡¡6 € MENOS por cada MES de ANTIGÜEGAD en la RENOVACIÓN!!
BONO 5 MESES	375 €	25%	¡¡5 € MENOS por cada MES de ANTIGÜEGAD en la RENOVACIÓN!!
BONO 4 MESES	320 €	20%	¡¡4 € MENOS por cada MES de ANTIGÜEGAD en la RENOVACIÓN!!
BONO 3 MESES	255 €	15%	¡¡3 € MENOS por cada MES de ANTIGÜEGAD en la RENOVACIÓN!!
BONO 2 MESES	180 €	10%	¡¡2 € MENOS por cada MES de ANTIGÜEGAD en la RENOVACIÓN!!
1 MES	100 €	/	¡¡1 € MENOS por cada MES de ANTIGÜEGAD en la RENOVACIÓN!!

Información del Servicio Clases Presenciales de Entrenamiento

- Las sesiones de entrenamiento presenciales no tienen límite horario
 - Desplazamiento a su lugar de residencia por todo el territorio nacional
- *Llamar al +34 696 64 51 37 para consultar condiciones, No están incluidos en el precio el kilometraje, ni la estancia en los desplazamientos en un radio superior a 10 km, así como mi abono a su centro deportivo (excluido de este coste está el Gimnasio La Luna, Villamediana de Iregua, La Rioja).

Tarifas Sesiones Presenciales de Entrenamiento:

TARIFAS PRESENCIALES JOSE REY Entrenador Personal			
SESIONES PRESENCIALES	PRECIO	PRECIO / SESIÓN	SEGUIMIENTO ON LINE GRATIS
BONO 36 SESIONES	720 €	20 €	3 MESES
BONO 24 SESIONES	600 €	25 €	2 MESES
BONO 12 SESIONES	360 €	30 €	1 MES
1 SESIÓN	35 €	35 €	/

¡¡OFERTA PARA NUEVAS CONTRATACIONES!!

*Para darte la bienvenida a JOSE REY Entrenador Personal, y así poder enseñarte a entrenar por tu cuenta de una forma autónoma con un método seguro, ahora contratando el **bono de 12 clases presenciales** te **REGALO 6 MESES DE ENTRENAMIENTO ON LINE!!***

* Estimadas unas 10 clases presenciales para aprender el método de entrenamiento

PLAN NUEVOS CLIENTES "APRENDE POR FIN A ENTRENAR"			
SESIONES PRESENCIALES	PRECIO	PRECIO / SESIÓN	SEGUIMIENTO ON LINE GRATIS
BONO 12 CLASES	360 €	30 €	1 MES ¡¡6 MESES!!

D. Juan Carlos Llamas García. Clínica Colmun.

Formación académica

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética.
- Cursando M. O. Alto Rendimiento Deportivo UNIBA.
- Técnico Superior en Actividad Física y Deporte (TAFAD).

Experiencia laboral

- Profesor de Fisiología, Nutrición aplicada, Técnicas Complementarias y Tutor de los Trabajos Fin de Grado en los Grados de Fisioterapia y Logopedia de la Universidad de Cantabria.
- Profesor del Máster Universitario en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte (UCAM MURCIA).
- Miembro de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED/FEMEDE).
- Nutricionista del Real Racing Club de Santander, Sin Fin de Balonmano (Asobal) atletas olímpicos y mundialistas además de ciclistas profesionales de equipos World Tour y Continentales.

Área de rendimiento

Valoración de hábitos alimentarios y planificación de alimentación de base saludable.

- Planificación nutricional adaptada al plan de entrenamiento y al objetivo deportivo.
- Planificación de dieta pre, per y post-competitiva.
- Asesoramiento y planificación de suplementación deportiva.
- Evaluación de composición corporal mediante cineantropometría.
- Valoración de hábitos alimentarios y educación nutricional.
- Adaptación de la alimentación al plan de alimentación.

SERVICIO A DISTANCIA (ON LINE):

Valoración del deportista:

- Recogida del historial clínico/dietético (anamnesis).
- Análisis de la planificación deportiva (entrenamiento).
- Valoración nutricional (recomendada valoración reciente con antropometría y/o bioimpedancia).
- Valoración Analítica sanguínea (hemograma, bioquímica, perfiles hormonales, etc...).
- Entrega de planes de alimentación según periodo de temporada.
- Plan de ergogenia nutricional.
- Elaboración de perfiles/estrategias de avituallamientos en competición.

Tarifa anual: 500 €.

