



NUEVA ALIANZA COMERCIAL
FUN TRAINING (Centro de Entrenamiento Funcional GYM)

Misión

FUN TRAINING es un centro de entrenamiento funcional físico – deportivo que contribuye con el desarrollo integral del ser humano a través del asesoramiento en programas de actividad física (presencial y online) que promueven el bienestar y el mejoramiento de la calidad de vida de cada uno de sus miembros.

Servicios

<p>1. Fun Training Balance (Plan mensual, trimestral y semestral)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 12 sesiones de entrenamiento funcional dirigido por mes. Sin restricciones ❖ Sesiones de entrenamiento de 60 minutos. Múltiples horarios al día. Sin restricciones. ❖ Mejora capacidades física (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Movilidad). 	<p>2. Fun Training Power (Plan mensual, trimestral y semestral)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Hasta 24 sesiones de entrenamiento funcional dirigido por mes. Sin restricciones ❖ Sesiones de entrenamiento de 60 minutos. Múltiples horarios al día. Sin restricciones. ❖ Mejores resultados en menor tiempo.
<p>3. Fun Training Home (Plan mensual)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 12 sesiones de entrenamiento funcional dirigido por mes. Sin restricciones ❖ Sesiones de entrenamiento dirigidas a través de la plataforma de videoconferencia especializada. En tiempo real. 	<p>4. Functional Coaching Session</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Valoración y baremación de datos obtenidos. ❖ Valoración antropométrica (Peso, talla, perímetros, diámetros y pliegues cutáneos).

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Horarios: lunes, miércoles y viernes 7:00 pm 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Capacidades básicas. (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Movilidad). ❖ Entrenamiento mental. ❖ Planificación acorde a los objetivos.
<p>5. Fun Training Personal Advice (Asesoría Personalizada).</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Entrenamientos acordes a tus necesidades y disponibilidad de tiempo. Disfruta de 8, 12 o 16 sesiones de entrenamiento en el mes. Con el profesional que desees de nuestra familia y elige la hora del día en la que prefieres realizarlo. 	<p>Fun Training Guide (Guía Nutricional)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Valoración y análisis de hábitos diarios. ❖ Planificación seguimiento y control en la ingesta de alimentos al día. ❖ Variabilidad en la ingesta de alimentos acorde a tus objetivos. ❖ Programas sostenibles en el tiempo ❖ Asesoría 24/7 vía Whatsapp.

Beneficios del entrenamiento FUN TRAINING:

- Mejoría de la movilidad corporal fortaleciendo los músculos y las articulaciones.
- Trabaja músculos secundarios y adyacentes que normalmente no se entrenan en rutinas convencionales con máquinas.
- Mejores habilidades motrices como agilidad, coordinación y equilibrio.
- Mejora la flexibilidad
- Mejora la postura
- Aumenta el bienestar general
- Es un buen complemento para otros deportes
- Y para finalizar, pero no menor importante al utilizar distintos objetos y movimientos, hace que el entrenamiento sea lúdico y divertido; También en grupo, favorece la integración entre los participantes y mejores habilidades de socialización.

Más información en:

Facebook: @funtraininggym

Instagram: @funtraininggym

WhatsApp: <http://wa.me/+573235220130>

Page: <https://funtraining.net/>

Dirección: Carrera 20 # 1 -66 Barrio Julio Caro, Zipaquirá, Cundinamarca.

Maps: <https://maps.app.goo.gl/oPtAWBPuTjCL1qD78>