

VIVE LA EXPERIENCIA

AR PRESENTA EN COLABORACIÓN CON

# desayunARte

Queremos consentirte ....

¿QUIERES VIVIR  
UNA MAÑANA  
DIFERENTE ?

vosotros poneis las ganas y  
nosotros nos encargamos del  
resto



PROMETEMOS UN  
MOMENTO ÚNICO DIFÍCIL  
DE OLVIDAR

CONTÁCTANOS;  
MARTA (AR)  
.697 44 48 10  
MARIA (DESAYUNARTE)  
.671 08 79 61



# ¿QUÉ INCLUYE NUESTRO DESAYUNO?

## **MOMENTO DULCE:**

**Tarta de manzana**

**Trenza de chocolate**

**Crepes**

## **TOSTADAS SALADAS**

**Aguacate, tomate , jamón**

**Salmon, rúcula, bacón y revuelto**

## **OTROS**

**Yogurt natural con muesli**

**Fruta variada**

**Zumos naturales, agua y mimosa**

*Menu*

*Trabaja con todo lo que se te  
ocurra. Incluye queso, especias,  
jugo, huevo, local.*



¿QUE CLASES  
DE AR HA ELEGIDO  
DESAYUNARTE PARA  
ACOMPañAR ESTE  
BRUNCH?

MOVILIDAD

Con estas clases buscamos mejorar en armonía nuestro cuerpo con un mayor rango de movimiento; consiguiendo así el control y libertad de movimiento de manera pausada y relajada.



precio 35€ PAX (desayuno incluido)



¿QUE CLASES  
DE AR HA ELEGIDO  
DESAYUNARTE PARA  
ACOMPañAR ESTE  
BRUNCH?

### GLÚTEOS Y ABDOMEN (GAP)

Son clases enfocadas a fortalecer y trabajar el centro del cuerpo.

Un CORE fuerte permite una mejor estabilidad y equilibrio, reducción del riesgo de lesiones y una mejora en la postura corporal diaria.

precio 35€ PAX (desayuno incluido)



¿QUE CLASES  
DE AR HA ELEGIDO  
DESAYUNARTE PARA  
ACOMPañAR ESTE  
BRUNCH?

### HIIT

En este caso se trata de una clase enfocada a trabajar periodos intensos de esfuerzo con tu propio cuerpo corporal. Es un entrenamiento ideal para quemar calorías y trabajar esa capacidad cardiovascular.

precio 35€ PAX (desayuno incluido)



¿QUE CLASES  
DE AR HA ELEGIDO  
DESAYUNARTE PARA  
ACOMPañAR ESTE  
BRUNCH?

FUERZA

Está demostrado que el entrenamiento de fuerza es de los más importantes ya que optimiza el desarrollo muscular y previene lesiones.

Por tanto en esta clase haremos un trabajo específico de fuerza full body con nuestro propio peso corporal.

precio 35€ PAX (desayuno incluido)

# INFORMACIÓN ADICIONAL



En desayunARte cuidamos cada detalle para que tu experiencia sea perfecta.

Los precios del dossier son para grupos de mínimo 10 personas, para grupos pequeños consultar precios.



## **Nos trasladamos**

Nos desplazamos donde quieras celebrar tu experiencia.

Ya sea en casa , alojamiento o cualquier espacio privado



## **Uso de la cocina**

Haremos uso de tu cocina únicamente para preparar el brunch. Pero no te preocupes lo dejamos todo tal y como estaba.



## **Decoración**

Decoramos la mesa con un estilo fresco actual y lleno de color.



# INFORMACIÓN ADICIONAL



Amplia tu experiencia desayunARte  
con detalles pensados para ti:



.Picoteo y vino para el almuerzo



.Indumentaria personalizada y  
esterillas 

.Servicio de fotografía (realización de  
fotos y video de la experiencia)



.Decoración temática para  
celebraciones 



Pide tu presupuesto y personaliza tu  
experiencia a tu gusto





DEPORTE, DESAYUNO Y AMIGAS  
¿SE PUEDE EMPEZAR MEJOR EL DÍA?  
LO DUDAMOS ✨

