



# CATÁLOGO DE SERVICIOS

GREATNESS  
*fit club*

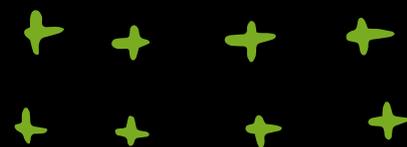




# ¿QUE ES EL ENTRENAMIENTO HIBRIDO?

Es una combinación de diferentes modalidades de ejercicio dentro de un mismo programa de entrenamiento.

Generalmente, se refiere a la mezcla de entrenamiento de fuerza (como pesas o ejercicios con el propio peso corporal) y entrenamiento cardiovascular (correr, nadar, andar en bicicleta o HIIT).



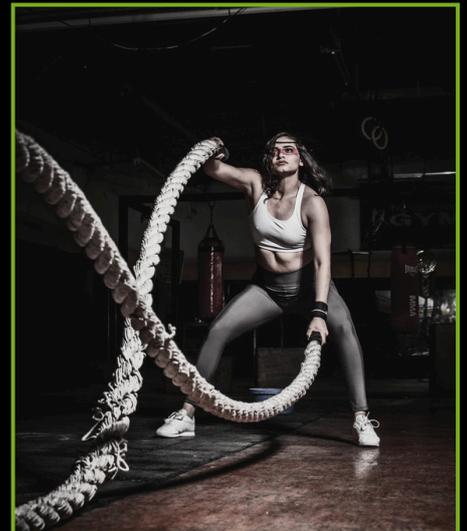


# BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO HIBRIDO

MEJORA TANTO LA  
RESISTENCIA COMO  
LA FUERZA  
MUSCULAR

AYUDA A QUEMAR  
GRASA Y A GANAR  
MUSCULO AL  
MISMO TIEMPO

AUMENTA EL  
RENDIMIENTO  
FÍSICO GENERAL.  
FAVORECE LA  
VARIEDAD,  
EVITANDO LA  
MONOTONÍA Y EL  
ESTANCAMIENTO





GREATNESS  
*fit club*



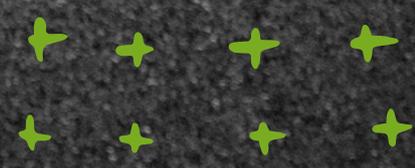
# NUESTROS HORARIOS

LUNES A VIERNES 6AM A 10AM

LUNES A JUEVES 5PM A 9PM

VIERNES DE 5PM A 8PM

SABADOS 8AM A 10AM





# VALORACIÓN FISICA

- 1- Medidas antropométricas (imc, %de grasa y peso)
- 2- Asesoría en nutrición



# NUESTROS PLANES INCLUYEN



1.

VALORACIÓN FÍSICA ( IMC,  
%DE GRASA MEDIDAS)  
ANTROPOMÉTRICAS

2.

ASESORIA EN NUTRICIÓN

3.

ENTRENAMIENTO  
SEMIPERSONALIZADO

4.

TODOS LOS MIÉRCOLES A  
LAS 7PM CLASES GRUPALES  
(AEROBICOS, RUMBA,  
COMBATE, ABDOMEN)

5.

UN INVITANDO A LA  
SEMANA

6.

EL TERCER SÁBADO DE  
CADA MES CLASE PARA  
NIÑOS DESDE LOS 7 AÑOS  
GRATIS A LAS 10AM

7.

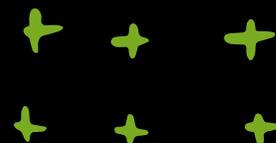
ACTIVIDADES DEPORTIVAS  
FUERA DE LAS  
INSTALACIONES

# TARIFAS 2025



## PLANES DE ENTRENAMIENTO

**A.** 1 SESIÓN 15.000



**B.** 4 CLASES 40.000

**C.** 12 CLASES 100.000

**D.** 1 MES 120.000

**E.** 3 MESES 300.000

**F.** 6 MESES 550.000

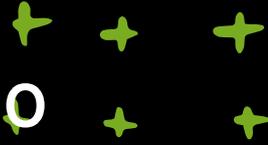
**G.** 12 MESES 950.000

LOS PLANES DE CLASES TIENEN CADUCIDAD DE UN MES



# PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. 12 ENTRENAMIENTOS 350.000



2. 30 ENTRENAMIENTOS 500.000



 **GREATNESS**  
*fit club*

GREATNESS  
*fit club*



MUY  
AMABLES

