



àccura personal training

És el nou sistema d'entrenament desenvolupat pel departament tècnic i mèdic d'Àccura.

El teu entrenador personal t'acompanyarà en aquell moment de la teva vida en què necessites algú que t'ajudi a augmentar el teu nivell. T'ajudarà a descobrir el teu potencial i objectius d'una manera ràpida, eficaç i segura.

9 programes assistits per entrenadors personals

Seguint un dels nostres programes personalitzats, aconseguiràs els resultats a nivell físic, social, mental i anímic que desitges.

- ÀPT Silueta
- ÀPT Basic
- ÀPT Premium
- ÀPT Pilates
- ÀPT Flex
- ÀPT FisioSport
- ÀPT Aqua
- ÀPT Watsu
- ÀPT Elite

Tots els nostres **entrenadors personals** tenen la formació tècnica específica i la certificació reconeguda. T'assessoraran en les diferents fites a aconseguir així com en qüestions de dietètica i complements vitamínics.

L'experiència dels nostres professionals i les seves habilitats comunicatives et facilitaran el compliment del programa escollit.

Més informació a recepció.



Duo

Tots els Àccura Personal Training els pots fer en companyia

És més divertit i eficaç entrenar en parella o amb un amic.

Àccura Personal Training

9 programes d'entrenament personalitzats dissenyats a la teva mida.

- Silueta
- Basic
- Premium
- Pilates
- Flex
- FisioSport
- Aqua
- Watsu
- Elite



Àccura Gavà Mar
C/ Tellinaires 39-41
08850 Gavà Mar
tel. 936 451 500

Àccura Bruc
C/ Bruc, 122
08009 Barcelona
tel. 932 082 200

Àccura Sant Boi
C/ Pollanques, 2
08830 Sant Boi
tel. 936 406 686

info@accura.es · www.accura.es



àccura personal training



Àccura Personal Training

Programes d'entrenament personalitzats assistits per entrenadors personals





ÀPT Silueta

Programa de pèrdua de pes i millora de capacitats funcionals

Amb el nostre servei de nutrició t'ajudem a millorar els hàbits alimentaris, les capacitats funcionals, posturals i resistència cardiovascular.



ÀPT Basic

l'Entrenament que s'adapta a totes les teves necessitats

Per posar-te en forma, modelar zones del teu cos, augmentar força i potència, millorar la postura i l'autoconeixement del cos.



ÀPT Premium

Un personal training, un fisioterapeuta, un dietista i un metge esportiu et seguiran pas a pas.

l'ÀPT més complet per cuidar-te.



ÀPT Pilates

Equilibra el teu cos amb exercicis senzills i una correcta respiració

Entrenament per conèixer millor el teu cos. Exercicis senzills per millorar la teva flexibilitat, força abdominal, paravertebral i control corporal.



ÀPT Flex

Entrenament per a alleugerir l'estrès i millorar la flexibilitat

30 minuts d'entrenament per millorar la flexibilitat, mobilitat i postura. Mitjançant exercicis aconseguiràs l'estat de relaxació que necessites.



ÀPT FisioSport

La recuperació més eficient, segura i ràpida d'una lesió

Gaudiràs d'un programa fet a mida. Metge, fisioterapeuta i entrenador treballen simultàniament per a que puguis tornar ràpidament al teu ritme de treball i rendiment esportiu.



ÀPT Aqua

Aprèn a nedar i a perfeccionar la teva tècnica

Obtindràs un aprenentatge i perfeccionament en les tècniques de natació: respirar correctament i millorar la teva capacitat cardiovascular i muscular.



ÀPT Watsu

Relaxa't a l'aigua amb la tècnica del Shiatsu japonès

Massatge dinàmic a l'aigua amb les emocions més profundes del Shiatsu. Millora els processos d'estrès, fibromialgia, dolors crònics i desordres de la son.



ÀPT Elite

Entrenament d'alt nivell per augmentar el rendiment en un esport determinat

l'Entrenament per anar més alt, més lluny i més fort. T'oferim el nostre suport en l'elaboració de plans de competició.