



**ASSESSORAMENT
ENTRENAMENTS
PERSONALS
CARTA I TARIFES**



vitampleni

A Vitampleni l'assessorament que proposem és integral; és a dir, que inclou diversos àmbits com la preparació física, la preparació emocional i l'educació alimentària. Doncs amb una bona alimentació, una mica d'exercici i un pensament positiu aconseguim la vida saludable.

T'assessorem de manera personalitzada adaptant els entrenaments a les teves necessitats, característiques i reptes marcats. Sempre tenint cura de la teva salut, t'ensenyem la millor manera d'arribar als teus objectius. Per fer-ho tenim clar que no només es pot treballar un àmbit de la persona, així que, a més del treball físic t'assessorem l'alimentació per assolir millor el que et proposes.

Els nostres assessoraments alimentaris són molt més que dietes. Són una reeducació dels hàbits alimentaris i formacions pràctiques per aprendre la millor manera d'aprofitar els nutrients que l'especialista ha proposat.

Hi ha diverses opcions d'assessorament per tal d'adequar-ho al màxim a les necessitats de les persones.

Sol·liciteu-nos informació i us farem un pressupost a mida.



PAQUETS ENTRENAMENTS PERSONALS



ASSESORAMENT	PART	DESCRIPCIÓ	PROFESSIONAL A CÀRREC	PRESENCIAL	PREU
VISITES AILLADES	Sessió	preparació física	entrenador personal	presencial	45 € + cost desplaçament
	Primera visita	primer contacte on marcar objectius i agafar informació	assessora alimentària	opcional	40 € + cost desplaçament
	Visita presencial	consultes alimentàries	assessora alimentària	presencial	25 € + cost desplaçament
	Visita virtual	consultes alimentàries	assessora alimentària	visita virtual	20 € + cost desplaçament
	Taller de cuina	classe pràctica de com es cuina un aliment	especialista de cuina	presencial	40 € + cost desplaçament
	Visita presencial	preparació emocional	coach	presencial	25 € + cost desplaçament
	Visita virtual	preparació emocional	coach	visita virtual	20 € + cost desplaçament
	Visita seguiment	sessió osteopatia	osteòpata	presencial	40 €



PAQUETS ENTRENAMENTS PERSONALS



ASSESSORAMENT	PART	DESCRIPCIÓ	PROFESSIONAL A CÀRREC	PRESENCIAL	PREU
PAQUET BÀSIC	Sessió 1: Entrenament	avaluació inicial de l'estat físic	entrenador personal	presencial	320 €
	Sessió 2: Entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial	
	Sessió 3: Assessorament alimentari	comentar què millorar dels hàbits alimentaris i pautes de com fer-ho.	assessora alimentària	opcional	
	Sessió 4: Entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial	
	Sessió 5: Taller de cuina	classe pràctica de com es cuina l'aliment que ha recomanat l'assessora	especialista de cuina natural	presencial	
	Sessió 6: Entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial	
	Sessió 7: Entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial	
	Sessió 8: Assessorament alimentari	valoració de com ha anat la proposta de menús i consells per seguir.	assessora alimentària	opcional	
	Sessió 9: Entrenament	sessió de cloenda	entrenador personal	presencial	



PAQUETS ENTRENAMENTS PERSONALS



ASSESSORAMENT	PART	DESCRIPCIÓ	PROFESSIONAL A CÀRREC	PRESENCIAL	PREU	
PAQUET COMPETICIÓ	Preparació Física	avaluació inicial de l'estat físic	entrenador personal	sí	555 €	
	Visita pre competició	primer contacte on marcar objectius i agafar informació	assessora alimentària	sí		
	Preparació física	comentar taula d'objectius i rutines de treball	entrenador personal	sí		
	Osteopatia	equilibrar l'aparell locomotor	osteòpata	sí		
	Preparació física	seguiment	entrenador personal	sí		
	Preparació emocional	trucs per suportar mentalment la duresa de la prova	coach esportiu	a escollir		
	Preparació física	seguiment	entrenador personal	sí		
	Programació competició	programació nutricional i hidratació segons el perfil de la cursa.	assessora alimentària	a escollir		
	Preparació física	seguiment	entrenador personal	sí		IVA no inclòs
	Preparació física	seguiment	entrenador personal	sí		

PAQUETS ENTRENAMENTS PERSONALS



ASSESSORAMENT	PART	DESCRIPCIÓ	PROFESSIONAL A CÀRREC	PRESENCIAL	PREU
PAQUET COMPETICIÓ	Taller de complements alimentaris	formació pràctica on es cuina el producte q es recomana menjar	especialista de cuina	sí	555 €
	Preparació física	seguiment	entrenador personal	sí	
	Visita postcompetició	conclusions i tancament de l'assessorament	assessora alimentària	a escollir	
	Preparació física	seguiment	entrenador personal	sí	
	Preparació física	seguiment	entrenador personal	sí	
	Consultes	dubtes i consultes per telèfon o mail sempre que es necessitifins el dia de la última visita	assessora alimentària, coach esportiu i especialista de cuina	no	IVA no inclòs



PAQUETS ENTRENAMENTS PERSONALS



ASSESSORAMENT	PART	DESCRIPCIÓ	PROFESSIONAL A CÀRREC	PRESENCIAL	PREU	
PAQUET MIG ANY	Sessió 1: entrenament	avaluació inicial de l'estat físic	entrenador personal	presencial	824 €	
	Sessió 2: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial		
	Sessió 3: assessorament alimentari	Comentar què millorar dels hàbits alimentaris i pautes de com fer-ho	assessora alimentària	opcional		
	Sessió 4: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial		
	Sessió 5: taller de cuina	Classe pràctica de com es cuina l'aliment que ha recomanat l'assessora	especialista en cuina natural	presencial		
	Sessió 6: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial		
	Sessió 7: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial		
	Sessió 8: assessorament alimentari	Valoració de com ha anat la proposta de menús i consells per seguir	assessora alimentària	opcional		
	Sessió 9: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial		IVA no inclòs
	Sessió 10: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial		



PAQUETS ENTRENAMENTS PERSONALS



ASSESSORAMENT	PART	DESCRIPCIÓ	PROFESSIONAL A CÀRREC	PRESENCIAL	PREU
PAQUET MIG ANY	Sessió 11: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial	824 € IVA no inclòs
	Sessió 12: taller de cuina	classe pràctica de com es cuina l'aliment que ha recomanat l'assessora alimentària	especialista en cuina natural	presencial	
	Sessió 13: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial	
	Sessió 14: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial	
	Sessió 15: assessorament alimentari	seguiment de com ha anat la proposta de menús i consells per seguir	assessora alimentària	opcional	
	Sessió 16: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial	
	Sessió 17: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial	
	Sessió 18: taller de cuina	classe pràctica de com es cuina l'aliment que ha recomanat l'assessora alimentària	especialista en cuina natural	presencial	
	Sessió 19: entrenament	seguiment	entrenador personal	presencial	



PAQUETS ENTRENAMENTS PERSONALS



ASSESSORAMENT	PART	DESCRIPCIÓ	PROFESSIONAL A CÀRREC	PRESENCIAL	PREU
PAQUET MIG ANY	Sessió 20: entrenament	seguiment	Entrenador personal	presencial	824 € IVA no inclòs
	Sessió 21: entrenament	seguiment	Entrenador personal	presencial	
	Sessió 22: assessorament alimentari	avaluació del procés alimentari i consells per seguir de manera autònoma	Assesora alimentària	opcional	
	Sessió 23: entrenament	Cloenda de l'assessorament. Consells per ser autònom	Entrenador personal	presencial	

Important

- * L'acompanyament en curses es determinarà el preu segons la durada.
- El cost dels desplaçaments no està inclòs al preu final dels paquets.
- El preu dels ingredients del taller es cobraran a part si el client desitja que l'especialista de cuina els porti el dia del taller.
- Les dates per realitzar cada visita i taller, s'acordaran amb el client.
- IVA no inclòs.
- El pagament es realitzarà 50% al iniciar l'assessorament i la resta en arribar a l'equador de l'assessorament. Per transferència bancària o efectiu.

PAQUETS ENTRENAMENTS PERSONALS



ASTRID BARQUÉ

Especialista de cuina saludable

Tel. 610 952 248 / abarque@vitampleni.cat



ALBERT CABEZAS

Entrenador personal

Tel. 630 198 849 / acabezas@vitampleni.cat



JUANMA CASTELLANO

Coaching esportiu i personal

Tel. 647 687 243 / jcastellano@vitampleni.cat



EFRAÍN D'JESÚS

Osteòpata

Tel. 678 548 020 / edejesus@vitampleni.cat



NEUS ELCACHO

Dietista i Assessora alimentària

Tel. 655 456 885 / nelcacho@vitampleni.cat



ESTER MILÀ

Assessora alimentària

Tel. 667 275 174 / emila@vitampleni.cat





CONTACTE

C/ Soledad, 23
Vilafranca del Penedès
08720 Barcelona

Tel.: 935 386 151
info@vitampleni.cat
www.vitampleni.cat



/vitampleni



@vitampleni



@vitampleni



@vitampleni



astridbarque.com



youtube.com/vitampleni