

Entrenamiento Presencial

Atención personalizada, técnica y resultados.

No solo entrenarás una hora. Entrenarás con un objetivo claro y bajo supervisión profesional para aprovechar cada sesión al máximo.

TU PROGRAMA INCLUYE

- Sesiones presenciales de **60 minutos**.
- Supervisión personalizada durante todo el entrenamiento.
- Corrección de técnica en cada ejercicio para entrenar de forma segura y eficiente.
- Programación de entrenamiento adaptada a tu nivel y objetivos.
- Progresión constante de cargas y ejercicios.
- Acompañamiento para mejorar fuerza, composición corporal y rendimiento.

IDEAL PARA TI SI...

- Buscas aprender a entrenar correctamente.
- Necesitas motivación y seguimiento.
- Quieres evitar lesiones.
- Deseas optimizar tus resultados con entrenamiento estructurado.

Entrena con propósito.
Cada sesión está diseñada para acercarte
a tu mejor versión.



Horario disponible:
lunes a viernes

Sesiones de **60 minutos**.



navapalomao@gmail.com



(646) 261 - 1992



yourtrainerandnutritionist