

ONLINE

# ENTRENAMIENTO MUJER

Este grupo está formado por mujeres que, después de haberlas acompañado en sus etapas de embarazo, posparto o ambas, han confiado para seguir entrenando de la mano con nosotras.

Si haces o hacías deporte, eres mujer y quieres entrenar con nosotras online, este es tu grupo.





# SESIONES GRUPALES

@pelvic\_health & @anasanchezql

Tienes la posibilidad de unirse a 2 clases semanales. El entrenamiento estará planificado por nosotras y daremos las adaptaciones para cada mujer, si fuera necesario. Esta clase es un nivel medio-avanzado, mujeres que ya hayan entrenado con nosotras o tengan experiencia en el entrenamiento, ¡seguro que nos divertiremos entrenando juntas!



## Clase de entrenamiento funcional

Ambos días se realizará un entrenamiento donde se combinarán diferentes capacidades físicas (fuerza, resistencia, equilibrio, potencia...) de una forma adaptada al cuerpo, fisiología y ritmos de la mujer.



## Importante

Es importante que, si no has tenido experiencia con el ejercicio o hay alguna disfunción de abdomen y suelo pélvico (u otras) aún por tratar, no deberías de empezar aquí desde cero.



## ¿Por dónde empiezo entonces?

Puedes realizar alguna clase one to one o un reto de iniciación grupal, puedes preguntarnos por fechas y/o horarios. Después podrás meterte en este grupo más avanzado.



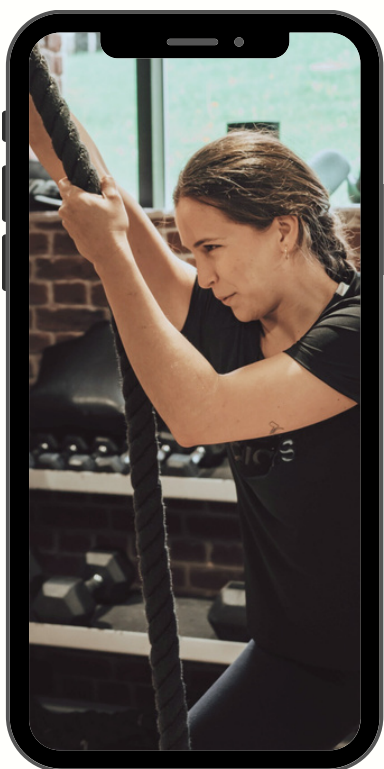
## HORARIOS CLASES

Las clases se realizarán en directo en formato ZOOM.

Se dejará un acceso tras la clase a la grabación por whatsapp por si no podéis conectaros al directo, y hacerla en otro horario por vuestra cuenta. Estas clases se quedan guardadas en la nube 2 semanas.

Las dos clases de la misma semana tendrás LA MISMA PARTE PRINCIPAL, lo hacemos por una lógica en cuanto a la progresión de ejercicios.

Solo se diferenciarán en la parte final de la clase, siendo el prime día una parte final más cardiovascular y la del segundo con meditación.



**Horas de las clases en directo:**

**Lunes: 19h**

**Miércoles: 12h**

**Consulta la disponibilidad horaria en el contacto de la web, por instagram:**

**@somos\_mulier\_**

**o por mail:**

**hola@mulier.app**



# NUESTRO EQUIPO

## VICTORIA GÓMEZ

**Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico y deportiva y Doula**

**Desde la fisioterapia y el movimiento cuido a las mujeres y les enseño el poder de sus cuerpos**

**Visión holística del cuerpo de la mujer, sin dejar a lado sus emociones y procesos vitales**

**Formadora a profesionales mi forma de transmitir a ese acompañamiento, experiencia y mi formación, es una de mis motivaciones para cambiar el paradigma actual en la salud**



## ANA SÁNCHEZ

**Entrenadora y fisioterapeuta especializada en la mujer. Máster en Suelo Pélvico**

**Constante aprendizaje:  
Siempre investigando e informándome, desde la lectura de diferentes artículos a la propia experiencia**

**Mens sana in corpore sano:  
Llevando el cuidado general desde el movimiento y disfrutando de ese proceso.**

**Acompaño para buscar la mejor versión de cada persona, buscando hábitos saludables y realistas con su situación**





## ¿QUÉ NOS DIFERENCIA?

Nuestra formación en el campo de la mujer, el embarazo, el posparto y el suelo pélvico es avanzada. Además tenemos experiencia previa tanto en formato presencial como online. Y la conexión personal con las mujeres y sus procesos es intensa para las dos. Además:



**Grupos reducidos. Comunidad. Acompañamiento y seguimiento. Resolución de dudas.**



**Tendrás acceso directo a nuestro teléfono o mail para resolver dudas o adaptar tu caso**



**Seguimiento individualizado a pesar de ser grupal. Os podemos adaptar las clases según vuestras necesidades individuales, o momento del ciclo menstrual o vital**



**Grupos reducidos. Salvo caso de recuperaciones puntuales, intentaremos que sea lo más reducido posible**



**Acompañamiento y sostén. Sabemos el poder de esos círculos de mujeres. Podrás compartir por el grupo de whatsapp siempre que necesites**



## PRECIO DEL GRUPO

**50€/mes 2 días a la semana**

6,25€/clase



El pago se realizará por transferencia bancaria o bízum del 1 al 7 de cada mes. Facilitaremos más detalles sobre el formato de pago en la reserva de plaza.

Existe también el formato ONE to ONE. Puedes preguntar la disponibilidad de horarios de Ana o Vicky, cuenta con que las sesiones individuales de 1h son valoradas en 35€/sesión, serán 100% adaptadas a tus necesidades.



Si el mes tiene 5 días de tu clase, se mantiene el mismo precio

**SI QUIERES UNIRTE  
O TIENES ALGUNA DUDA**

**RESERVA TU PLAZA O  
CONTACTA EN:**

**[hola@mulier.app](mailto:hola@mulier.app)  
[@somos\\_mulier](#)**

**[@anasanchezql](#) & [@pelvic\\_health](#)**

**También presencial en:**

 **Málaga**

 **Madrid**

 **Coruña**