



ENTRENAMIENTOS ONE TO ONE

Sesiones de entrenamiento personalizadas y guiadas por una experta en entrenamiento de la mujer, adaptadas totalmente a ti y a la etapa en la que te encuentras: mujer con ciclos menstruales, mujer sin ciclos, búsqueda de embarazo, embarazada, posparto, climaterio y menopausia.



¿Este formato es para mí?

Si nunca antes has entrenado, necesitas que te guíen en cuanto a técnica, tienes algún tipo de dolor cuando entrenas tú sola, tus horarios son complicados o no encajan con el grupo, necesitas acompañamiento por parte de un profesional... esta opción puede ser la adecuada para ti.



Antes de empezar

Se realizará una videollamada por ZOOM previa a comenzar estas sesiones, En ella te conoceremos, y también recogeremos todos los datos necesarios para poder dar el mejor servicio posible y lo más adaptado a ti.



Horario y precio

Será una hora de entrenamiento online en directo en un horario según tú disponibilidad y la de las profesoras. Puedes escribirnos con tu disponibilidad y agendamos una hora para esa primera entrevista.

El precio de 1h de sesión son 40€.

CONTACTA EN:
Hola@mulier.app
[@somos_mulier](https://www.instagram.com/somos_mulier)