



# PLANIFICACIÓN MENSUAL INDIVIDUAL

Si realizas ejercicio frecuente, a nivel de técnica crees que controlas bien y tienes disponibilidad de ir a un gimnasio o tienes suficiente material deportivo en tu casa y solo necesitas que alguien te guíe en una planificación durante X etapa de la vida (embarazo, posparto, menopausia...) esta opción puede ser muy recomendable para ti.

## ¿Cómo funciona este formato?

La planificación mensual trata de un plan de entrenamiento personalizado que se irá actualizando mes a mes. A través de un cuestionario que tendrás que rellenar para saber tu situación, intereses, objetivos, tiempo que puedas invertir...entre otras cosas, se te realizará ese plan.

Contarás con un calendario mensual donde se te dirá qué días realizar ejercicio (de forma totalmente flexible) y qué tipo de ejercicio. Tendrás mini-vídeos y explicaciones de cada uno de los entrenamientos que cada semana durante ee mes se irán repitiendo pero modificando algunas cosas (tiempo o intensidad).

## Además...

Tendrás videollamadas mensuales para poder tener un trato más cercano con la entrenadora (Ana Sánchez) y así poder resolver también algunas dudas e ir viendo la progresión. Aparte podrás contactar por whatsapp con ella.

## Precio:

El precio de este plan son de 100€ el primer mes y 80€ los siguientes.

CONTACTA EN:  
Hola@mulier.app  
@somos\_mulier



# PLANIFICACIÓN MENSUAL INDIVIDUAL

Sobre este servicio...

## Pros

- Más personalizada con respecto a los grupos
- Más económica con respecto a los one to one
- Muy flexible de horarios ya que tú eliges cuando realizar el ejercicio
- Ejercicios según tu nivel y experiencia
- Único servicio que te detalla todo lo recomendable que tienes que hacer a la semana para obtener todos los beneficios que nos aporta el ejercicio

## Contras...

- No te corrigen los ejercicios de forma directa
- Necesitas experiencia previa

CONTACTO:  
MEDIANTE FORMULARIO DE LA  
WEB.

POR MAIL O IG:

[Hola@mulier.app](mailto:Hola@mulier.app)

[@somos\\_mulier](https://www.instagram.com/somos_mulier)