

GROUP TRAINING

CORPORATE WELLNESS

Desde **Home Wellness Madrid**, dentro de nuestros servicios de “Corporate Wellness” tenemos el gusto de presentar **GROUP TRAINING**

¿Qué es GROUP TRAINING?

Es un entrenamiento en formato de **grupos reducidos (máximo 7 personas)** que diseñamos a la carta para cada empresa. Las personas interesadas en formar un “group training” deciden cuales son los objetivos que quieren conseguir a través del ejercicio y los profesionales de HWM diseñan las clases a medida adaptándolas al nivel de los participantes. Los grupos deberán ser de un **mínimo de 5 personas**.



¿Qué nos diferencia de los tradicionales gimnasios?

Básicamente la **individualización** y la **motivación**. Al trabajar en grupos reducidos podemos adaptar la clase a las necesidades de cada persona. Por otro lado, el hecho de que haya objetivos junto con la dinámica del grupo, supone un reto motivador para no abandonar, ser constante y llegar a disfrutar de la práctica del ejercicio físico.

En **Home Wellness Madrid** disponemos de un amplio grupo de profesionales, **licenciados en INEF**, con **experiencia y prestigio reconocido**. Esto nos va a permitir adaptarnos perfectamente a cualquier demanda que nos planteen los participantes en los grupos.

GROUP TRAINING

CORPORATE WELLNESS

¿Dónde se realizan las clases?

En las instalaciones de **Home Wellness Madrid Studio**, situadas en **Paseo de la Habana 56**.
Facilitamos a cada persona una **toalla de ducha** y otra **toalla pequeña** diariamente para el entrenamiento.
Disponemos de **taquillas** de uso diario
Vestuarios con todo tipo de **facilities, champú, gel, secador, plancha de pelo, toallitas desmaquillantes**, etc
Para asegurar una correcta hidratación nuestras salas de actividades cuentan con **fuelle de agua mineral**



¿Cuántas sesiones semanales realizaré?

El ideal son **2 veces por semana**, puesto que consideramos que es una frecuencia sostenible dentro de la semana laboral, bien sea al **medio día** o a **primera hora** de la mañana. No obstante, al ser un servicio a la carta podemos adaptarnos a cualquier requerimiento en este sentido.

¿Qué duración tienen las clases?

Consideramos que 45 minutos es perfecto para este tipo de entrenamientos, ya que aplicando una intensidad adecuada se consiguen muy buenos resultados. Por otro lado permite la conciliación con la jornada laboral, por ejemplo al medio día, teniendo tiempo para hacer ejercicio, darse una ducha y comer, o a primera hora, ejercicio, ducha y desayuno.

GROUP TRAINING

CORPORATE WELLNESS

¿Qué tipos de CLASES EN GRUPO podemos realizar?

Como hemos comentado anteriormente, los entrenamientos son a la carta, pero por nuestra experiencia hay 5 formatos en función de los objetivos:

HWM	BODY MIND
	
45'	300 KCAL MIND

HWM BODY MIND engloba 3 tipos de clases en grupos reducidos:

PILATES, PILATES TRX, YOGA, EQUILIBRIUM

Los objetivos de Body Mind pasan por mejorar la postura, tonificar y fortalecer la musculatura de todo el cuerpo así como mejora la flexibilidad y movilidad de nuestras articulaciones

HWM	LOSE WEIGHT
	
45'	800 KCAL CARDIO

HWM LOSE WEIGHT engloba 3 tipos de clases en grupos reducidos:

HIIT FAT BURN, TRX BOX, RUN CLUB

Los objetivos de Lose Weight están enfocados en la pérdida de peso y grasa corporal, por lo que las clases tienen un alto componente de trabajo cardio vascular. Periódicamente se realizarán test, mediciones de peso y grasa y una consulta con la nutricionista.

HWM	RUN CLUB
	
45'	450 KCAL CARDIO

HWM RUN CLUB es el club de corredores de Home Wellness Madrid.

RUN CLUB FEMENINO y RUN CLUB PRO

Los objetivos de Run Club están enfocados a la preparación de carreras populares como la Carrera de la Mujer o la San Silvestre. De igual manera constituye una clase en grupo perfecta para alcanzar objetivos de pérdida de peso y acondicionamiento físico

GROUP TRAINING

CORPORATE WELLNESS

¿Qué tipos de CLASES EN GRUPO podemos realizar?

Como hemos comentado anteriormente, los entrenamientos son a la carta, pero por nuestra experiencia hay 5 formatos en función de los objetivos:

HWM	DANCE
	
45'	450 KCAL COREO

HWM DANCE es el grupo de clases coreografiadas

TPC10 DANCE y DANCE

Los objetivos de Dance están enfocados fundamentalmente al trabajo cardiovascular y de coordinación. Quemarás calorías al ritmo de la música a la vez que mejoras tu conciencia y control corporal

HWM	FITNESS COND
	
45'	450 KCAL FUERZA

HWM FITNESS CONDITION engloba 3 tipos de clases en grupos reducidos:

TRX , TPC10 ABD, TRX BOX

Los objetivos de Fitness Condition están enfocados en la mejora de la condición física general. Combinando estas clases conseguirás mejorar tu fuerza, tu resistencia y flexibilidad. Es un formato perfecto como complemento y preparación física para deportes.

LA PRIMERA "FITNESS BOUTIQUE" DE ESPAÑA

Primer aniversario de **Home Wellness Madrid Studio** inaugurado por el Entrenador Personal **Ángel Merchán**. Nuestro espacio constituye la primera *fitness boutique* de España. Un nuevo concepto importado de Estados Unidos, donde la personalización y la calidad de los servicios es seña de identidad.

¿Qué encontrarás en HWM Studio?

Es un centro wellness donde ofrecemos una carta de servicios **totalmente personalizados**. Garantizamos los objetivos que el cliente nos plantee adaptando nuestros servicios a sus necesidades. Por eso, combinamos **entrenamiento personal**, con nuestros novedosos entrenamientos en **grupos reducidos (que se realizan en una sala multifuncional especialmente diseñada para ello)**, **fisioterapia, nutrición y tratamientos estéticos**. Nuestro objetivo: Ofrecer un tratamiento completamente individualizado y excelente.

Todo gira en torno al entrenador personal, que va a ser el **coach** y director del equipo de trabajo. Nuestro **Método HWM (www.homewellnessmadrid.com)** comienza con una evaluación inicial que incluye 3 ejes: valoración física (realizada por el entrenador), valoración antropométrica (para medir porcentaje graso, muscular, índice de masa corporal, etc), la nutricional (elaborada por el nutricionista y entrenador) y la valoración postural y posibles debilidades (a cargo del fisioterapeuta). Con esta información organizaremos un programa con los **servicios personalizados que necesita cada cliente a la carta**, y que puede incluir desde solo entrenamiento personal hasta combinar entrenador, grupos, fisioterapia y nutrición.



¿Cual es la diferencia con los gimnasios tradicionales?

- En HWM Studio **no hay cuota**, el cliente paga por los servicios que le configuramos a la carta.
- La personalización y el trabajo **multidisciplinar** que garantiza 100% la consecución de objetivos por parte del cliente. Siempre que un socio esté en nuestro Studio va a estar dirigido por uno de nuestros profesionales.
- HWM va a adaptar sus **training groups** a las personas que integren el grupo, modificando los parámetros necesarios para que el entrenamiento sea el correcto en cada caso, y que además, sea el complemento ideal a sus **entrenamientos personalizados**.

LA PRIMERA “FITNESS BOUTIQUE” DE ESPAÑA

TARIFAS GROUP TRAINING CORPORATE

	I SES / SEM	2 SES / SEM	3 SES / SEM
PERMANENCIA	4 MESES	4 MESES	4 MESES
PRECIO MENSUAL	40 €	60€	80€

TARIFAS ENTRENAMIENTO PERSONAL

BONOS	I SESION	4 SESIONES	10 SESIONES	15 SESIONES	20 SESIONES
I HORA PRECIO POR SESION	57€	53€	51€	49€	47€
30 MIN PRECIO POR SESION	36€	32€	30€	28€	26€
DUO INCREMENTO POR SESION	+5€	+5€	+5€	+5€	+5€

TARIFAS MASAJE Y DRENAJE

	I SESION	5 SESIONES
I HORA	50€	45€ x 5
30 MINUTOS	35€	30€ x 5