

# INFORMACIÓN Y TARIFAS

**ASUNMIRAFIT**  
PERSONAL TRAINER

**QUEDA  
ESTRICTAMENTE  
PROHIBIDO  
RENDIRSE**

☎ 681 399 568    📷 ASUNMIRAFIT  
✉ [asunmirafitpersonaltrainer@gmail.com](mailto:asunmirafitpersonaltrainer@gmail.com)

# ASUNMIRAFIT, UN CENTRO POR Y PARA TODOS

Hombres, mujeres, menores y mayores con cualquier condición física y objetivo.

El Equipo Asunmirafit está formado por dos centros ubicados en puntos muy cercanos entre ellos, con facilidad de aparcamiento y acceso. El contar con múltiples ubicaciones, nos permite brindar más opciones a nuestros clientes adaptándonos a las necesidades específicas de cada uno.

**ASUNMIRAFIT PERSONAL TRAINER** y **ASUNMIRAFIT PILATES, YOGA AND WELLNESS**, los dos especializados en el cuidado de la mujer y su familia, antes, durante y después de su embarazo con nuestro programa **MAMIFITNESS**, que ofrece servicios específicos destinados a atender las necesidades de las mujeres en todas estas etapas.

**ASUNMIRAFIT**  
PERSONAL TRAINER

C/Jabalina, 18, Bajo 30730 San Javier, Murcia

**ASUNMIRAFIT**  
PILATES, YOGA & *Wellness*

C/Jabalina, 6, Bajo 30730 San Javier, Murcia

**MAMIFITNESS**  
*by* ASUNMIRAFIT

**Asunmirafit** es un centro profesional especializado en el deporte, la salud y el cuidado integral de todos. Nuestro enfoque se centra en proporcionar servicios de alta calidad para ayudar a mejorar tu bienestar físico y alcanzar tus metas.

Nuestro equipo está compuesto por profesionales capacitados en diferentes disciplinas, como entrenadores personales, nutricionistas, fisioterapeutas, matronas, etc... Expertos que trabajan de manera conjunta para ofrecer un enfoque integral y personalizado a cada cliente, adaptando los programas de entrenamiento y las pautas nutricionales a las necesidades individuales.

Disponemos de **entrenamientos individuales, en grupos reducidos o entrenamientos grupales**, según las preferencias y objetivos de cada persona. Además de la opción **online** que te permitirá acceder a los servicios de Asunmirafit desde cualquier lugar, facilitando el cuidado de la salud y el deporte de manera conveniente.

¡Recuerda! siempre es importante adaptar cualquier programa de entrenamiento a tus necesidades y capacidades individuales. Asegúrate de consultar a un profesional de la salud si tienes alguna condición médica o lesión previa.

En resumen, **Asunmirafit** es un centro profesional que se preocupa por la salud y el bienestar global de todos, ofreciendo servicios especializados en el deporte, la nutrición y el cuidado físico.

Nuestro enfoque personalizado y adaptado a las necesidades individuales nos distingue como una opción confiable para todo aquellos que buscan mejorar su condición física y alcanzar un estilo de vida saludable.



**¡CUÍDATE,  
TONIFÍGATE,  
ENTRÉNATE  
Y ESTÍRATE  
CON LA  
COMUNIDAD  
ASUNMIRAFIT!**

# ASUNMIRAFIT

PERSONAL TRAINER

Un centro que ofrece una combinación de trabajo y entrenamiento de fuerza y cardio, así como rehabilitación de lesiones y entrenamiento terapéutico, embarazo y postparto, en un enfoque individual, reducido o grupal.

Algunas de las actividades que aquí puedes encontrar son: Boot Camp, Entreno Militar, Glute Up, Hiit Core Workout, Park Training junto con talleres y actividades semanales.

# ASUNMIRAFIT

PILATES, YOGA & *Wellness*

Un espacio basado en el cuidado integral del cliente mediante el método pilates clásico, el yoga y la danza.

Varios tipos de pilates clásico, así como pilates de máquinas, hipopresivos, pilates terapéutico, Hatha Yoga, Yoga Vinyasa, Pilates y Yoga Prenatal, Latin Fit, Salsa y Bachata, Ballet Fit y numeros servicios por y para todos.

Además contamos con profesionales sanitarios como nutricionistas, fisioterapeutas, psicóloga o matronas entre otros.

# MAMIFITNESS

by ASUNMIRAFIT

**MAMIFITNESS** by Asunmirafit es un programa de entrenamiento especializado y enfocado en la mujer que va a convertirse en madre en todas sus etapas, durante el embarazo y post parto.

Nos centrámox en el cuidado y bienestar físico y mental de la mamá y del bebé durante esta etapa tan especial y bonita.



# If you can dream it, you can do it!

## TARIFAS

- ✓ Nuestras tarifas son mensuales o por bonos y estos incluyen:
- ✓ Un control del peso como parte de nuestros servicios.
- ✓ Una Asesoría en la que realizamos una evaluación inicial de la condición física para establecer objetivos individuales y crear un plan de entrenamiento personalizado.

Las sesiones de entrenamiento en nuestro centro son personalizadas y guiadas por entrenadores profesionales en el sector deportivo y de la salud. Esto significa que recibirás atención individualizada y un enfoque adaptado a tus necesidades y objetivos específicos.

Nos enorgullecemos de ofrecer un ambiente único para nuestros clientes con un entorno acogedor, motivador y positivo donde nuestros clientes se sientan cómodos y apoyados en su viaje de entrenamiento y bienestar.



# ENTRENAMIENTOS

## GRUPOS DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE MÁS 10 PERSONAS CROSS TRAINNING

### PACK ENTRENAMIENTO

|        |     |
|--------|-----|
| 2 DÍAS | 40€ |
| 3 DÍAS | 45€ |
| 4 DIAS | 50€ |
| 5 DIAS | 55€ |

*Día Extra o Clase Suelta: 5€*

### PACK PREMIUM GRUPOS

|  |     |
|--|-----|
| FLEXIBILIDAD ILIMITADA DE ENTRENAMIENTOS GRUPO Y VENIR POR LIBRE EN HORARIO DE OPEN Y ZONA DE CARDIO | 70€ |
|--|-----|

*Las actividades de este pack se pueden combinar con las actividades grupales como Boot Camp, Glute-Up, Hiit, los pack pilates y yoga y el pack bailongo.*

## GRUPOS DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL INDIVIDUAL REDUCIDO MÁXIMO 6 PERSONAS CROSS TRAINNING

### PACK BÁSICO INDIVIDUAL REDUCIDO

|        |      |
|--------|------|
| 2 DÍAS | 75€  |
| 3 DÍAS | 85€  |
| 4 DIAS | 95€  |
| 5 DIAS | 105€ |

*Día Extra o Clase Suelta: 10€*

### PACK PREMIUM INDIVIDUAL REDUCIDO

|   |      |
|---|------|
| ILIMITADO CON ENTRADAS AL OPEN Y ZONAS DE CARDIO. | 120€ |
|---|------|

## ENTRENAMIENTO DÚO EXCLUSIVO

|        |      |
|--------|------|
| 2 DÍAS | 105€ |
| 3 DÍAS | 120€ |

*Día Extra o Clase Suelta: 15€*

# ENTRENAMIENTOS

ASUNMIRAFIT  
PERSONAL TRAINER

## INDIVIDUAL EXCLUSIVO CON PERSONAL TRAINER

### PACK BÁSICO INDIVIDUAL EXCLUSIVO

|        |      |
|--------|------|
| 2 DÍAS | 135€ |
| 3 DÍAS | 155€ |
| 4 DIAS | 175€ |
| 5 DIAS | 195€ |

*Día Extra o Clase Suelta: 20€*

### CONTROL Y ASESORAMIENTO EXTRA

EXTRA DE 25€ A TU TARIFA

SI EL CLIENTE NECESITA MAYOR CONTROL Y ASESORAMIENTO PARA CONSEGUIR SU OBJETIVO:

Planificación exclusiva personalizada: El centro le asignará un coach que le diseñará una planificación y asesoramiento semanal adaptados a su objetivo dentro de las modalidades individuales.

## GRUPOS SENIORS REDUCIDOS MÁXIMO 6 PERSONAS

|        |     |
|--------|-----|
| 2 DÍAS | 55€ |
| 3 DÍAS | 65€ |

*Día Extra o Clase Suelta: 10€*

## BONOS DE ENTRENAMIENTO

|  |      |
|--|------|
| 10 SESIONES. BONO ENTRENAMIENTO GRUPAL                     | 55€  |
| 10 SESIONES BONO INDIVIDUAL ENTR. REDUCIDO                 | 115€ |
| 10 SESIONES BONO ENTR. INDIVIDUAL EXCLUSIVO                | 175€ |
| 10 SESIONES PREMIUM ACTIV. GRUPALES, BAILES Y MINDFULLNESS | 80€  |

*\* Son flexibles y caducan a los tres meses de compra*

*\* La compra de 5 sesiones quedaría a mitad de la tarifa*

## ENTRENAMIENTO EN DIRECTO

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 2 CONEXIONES SEMANALES | 40€ |
| PAQUETE FULL ONLINE    | 60€ |

\* Entrenamiento con conexión en directo a las clases con nosotros

## ENTRENAMIENTO ONLINE

|   |      |
|---|------|
| ENTRENAMIENTO ONLINE PARA CASA CON O SIN MATERIAL<br>O PLANIFICACIÓN SALA DE MUSCULACIÓN CON SEGUIMIENTO<br>SEMANAL, CONTROL DE PESO, ASESORIA Y UN ENTRENAMIENTO<br>PRESENCIAL | 100€ |
|---|------|

ASUNMIRAFIT  
PERSONAL TRAINER

# PILATES YOGA & WELLNESS - MINDFULNESS

**ASUNMIRAFIT**  
PILATES, YOGA & Wellness

## MAT PILATES CLÁSICO, HIPOPRESIVO, STRECH FLOW RESTAURATIVO, TIPOS YOGA, AERO YOGA, MEDITACIÓN, YOGA PRENATAL Y YOGA RESTAURATIVO

### PACK BÁSICO YOGA Y PILATES

|        |     |
|--------|-----|
| 2 DÍAS | 40€ |
| 3 DÍAS | 45€ |

*Pack pilates y yoga día extra: 5 €*

*Actividades a combinar que incluyen los packs: Yoga, Aero Yoga, Meditación, yoga prenatal y yoga restaurativo, Pilates mat, Hipopresivos, Stretch Flow Restaurativo más actividades del pack entrenamiento y bailongo.*

## PILATES MÁQUINA WALL BOARD Y PILATES TERAPÉUTICOS

### PACK MÁQUINAS WALL

|        |     |
|--------|-----|
| 2 DÍAS | 50€ |
| 3 DÍAS | 60€ |

*Día extra: 10 €*

## CIRCUITO PILATES MÁQUINAS GRUPOS REDUCIDOS

(Reformer, Cadillac, silla)

|        |     |
|--------|-----|
| 2 DÍAS | 80€ |
| 3 DÍAS | 90€ |

*Primera clase suelta: 10 €  
Resto clases sueltas 25 €*

## CIRCUITO PILATES MÁQUINAS PERSONAL

(Reformer, Cadillac, silla)

|        |      |
|--------|------|
| 2 DÍAS | 120€ |
| 3 DÍAS | 145€ |

## BONOS Y COMBINACIONES

|   |      |
|---|------|
| 10 SESIONES PILATES Y YOGA                    | 65€  |
| 10 SESIONES PILATES MÁQUINAS GRUPOS REDUCIDOS | 115€ |
| 10 SESIONES CIRCUITO PILATES MÁQUINA          | 165€ |

*\* Son flexibles y caducan a los tres meses de compra*

*\* La compra de 5 sesiones quedaría a mitad de la tarifa*

## BONO PREMIUM ACTIVIDADES GRUPALES, BAILES Y MINDFULNESS

|             |     |
|-------------|-----|
| 10 SESIONES | 80€ |
|-------------|-----|

*\* Son flexibles y caducan a los tres meses de compra*

*\* No incluye ni pilates máquinas ni entrenos personal/ reducidos*

**ASUNMIRAFIT**  
PILATES, YOGA & Wellness

# PILATES YOGA & WELLNESS - MINDFULNESS

**ASUNMIRAFIT**  
PILATES, YOGA & Wellness

## RITMO Y DANZA

### PACK BAILONGO

|        |     |
|--------|-----|
| 1 DÍA  | 25€ |
| 2 DÍAS | 40€ |
| 3 DÍAS | 45€ |

*Clase suelta o día extra: 5 €*

*Latin Fit, Ballet Fit, Salsa y Bachata*

## BONO BAILONGO

|             |     |
|-------------|-----|
| 10 SESIONES | 55€ |
|-------------|-----|

*\* Son flexibles- caducan a los tres meses de compra*

## ASESORIA DEPORTIVA

|                |     |
|----------------|-----|
| ASESORIA EXTRA | 15€ |
|----------------|-----|

*\* Incluida en nuestras tarifas pero las asesorías extras se cobran a parte*



# MAMI FITNESS

by ASUNMIRAFIT

Durante el embarazo, el ejercicio tiene miles de beneficios que pueden ayudarte a:

- ✓ Reducir los dolores de espalda, el estreñimiento, la distensión estomacal y la hinchazón
- ✓ Mejorar tu ánimo y nivel de energía
- ✓ Ayudar a dormir mejor
- ✓ Prevenir el aumento de peso excesivo
- ✓ Promover el tono muscular, la fuerza y la resistencia

Otros posibles beneficios de seguir un programa regular de ejercicios durante el embarazo pueden incluir:

- ✓ Un menor riesgo de diabetes gestacional
- ✓ Un trabajo de parto más breve
- ✓ Reducción del riesgo durante tu parto
- ✓ Una recuperación con anterioridad
- ✓ Si se realiza una cesarea una mayor flexibilidad y recuperación del tono muscular.
- ✓ Un suelo pélvico fuerte y seguro.

Estos son algunos de los millones de beneficios de hacer deporte durante esta etapa.

## ¿ESTAS DISPUESTA A PONERTE A PRUEBA?



# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

MAMI FITNESS  
by ASUNMIRAFIT

En el **CENTRO ASUNMIRAFIT OS PROPONEMOS UN PROGRAMA de FUERZA, CARDIO Y MOVILIDAD** adaptado a tu momento de gestación con ejercicios de bajo impacto trabajando el suelo pélvico. Además de hacer todo con una base de pilates y yoga

Tenemos a tu disposición dos tipos de pack de entrenamiento:

**GRATUITA CON CUALQUIERA DE NUESTROS PACK  
PRIMERA VALORACIÓN DE SUELO PÉLVICO CON FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADA**

## PACK PREMIUM EMBARAZO

**5 DÍAS FLEXIBLES CON EL PRECIO DE 55€**

En los que puedes realizar:

2 días de mayor intensidad ( trabajo fuerza y trabajo cardiovascular)

2 días de trabajo suelo pélvico y embarazo

1 día de trabajo método pilates o yoga para conectar con tu bebé

## PACK BÁSICO EMBARAZO

**2 DÍAS FLEXIBLES CON EL PRECIO DE 45€**

Los días son opcionales y varían según el trimestre y momento que te encuentres en tu embarazo. Durante todo el embarazo te acompañarán, aconsejarán y examinarán profesionales del mundo deportivo y salud.

Además, el Centro **Asunmirafit** cuenta con un **Servicio de Fisioterapia Especializada y un equipo de Matronas** especializadas en preparación al parto y lactancia dispuestas a ayudarte a traer el mundo a tu bebé de una manera fuerte.



# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

MAMI FITNESS  
by ASUNMIRAFIT

Durante el posparto, las recientes mamás presentan una serie de cambios en su organismo que marcan el inicio de una nueva vida. Después de tu embarazo es necesario volver a sentirte fuerte e ir recuperándonos paso a paso con ejercicios específicos e individuales en tu rutina deportiva.

**TRABAJANDO EL CUERPO COMPLETO Y CENTRÁNDONOS EN LA RECUPERACIÓN ABDOMINAL.**

**50% DTO. PRIMERA VALORACIÓN  
POST PARTO SUELO PÉLVICO**

Tenemos a tu disposición dos tipos de pack de entrenamiento:

**PACK PREMIUM POSTPARTO**

**CON EL PRECIO DE 65€**

**PACK BÁSICO POSTPARTO**

**2 DÍAS FLEXIBLES CON EL PRECIO DE 45€**

*\* El entrenamiento post parto se iniciará tras una valoración con un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico y la aprobación de un médico.*

*\* La duración de este entrenamiento será de entre mínimo 3 meses y un año, todo esto valorado por un equipo de profesionales deportivos. Ellos decidirán la duración de esta etapa.*

**HAZLO  
POR TI  
Y TU  
BEBÉ**



# OTROS SERVICIOS

Nuestro centro ofrece una variedad de servicios complementarios y clínicos para atender las necesidades integrales de nuestros clientes. Contando entre otros con:

## NUTRICIÓN / FISIOTERAPIA DEPORTIVA Y SUELO PÉLVICO / PSICOLOGÍA / MATRONAS

La combinación de estos servicios complementarios y clínicos nos permite brindar un enfoque integral de cuidado a nuestros clientes, abordando tanto la parte física como la emocional. Esto ayuda a nuestros clientes a mejorar su bienestar general y alcanzar sus objetivos de salud y acondicionamiento físico de una manera más completa y personalizada.

*Es importante tener en cuenta que la disponibilidad de estos servicios complementarios y clínicos pueden variar.*

Se recomienda contactar directamente con el centro [Asumirafit](#) para obtener información actualizada y solicitar una cita o más detalles sobre estos servicios adicionales.



# PROMOCIONES ESPECIALES

## PACKS ENTRENO Y NUTRICIÓN

### PACK ENTRENO GRUPAL

3 DÍAS + NUTRICIÓN MENSUAL

65€

### PACK ENTRENO REDUCIDO

3 DÍAS + NUTRICIÓN MENSUAL

95€



## PROMOCIÓN PAREJA



VEN EN PAREJA  
Y AMBOS  
DISFRUTARÉIS  
DEL **15% DE DTO.**  
EN VUESTRA  
PRIMERA TARIFA

# NORMATIVA DEL CENTRO

En **Asunmirafit** hemos establecido algunas normas importantes para garantizar un ambiente de trabajo y entrenamiento óptimo. Os pedimos respeto y compromiso para poder daros lo mejor.

**PUNTUALIDAD Y COMPROMISO:** Se solicita a los clientes que sean puntuales en sus clases y den su máximo esfuerzo durante la sesión.

**EQUIPO NECESARIO:** Se requiere que los clientes traigan consigo una esterilla propia, toalla, guantes, agua y muchas ganas.

**RESERVA DE PLAZAS:** Todos los asistentes a las clases deben reservar su plaza a través de la aplicación. Si no pueden asistir, se les pide que cancelen su sesión. Se permite cancelar hasta una hora antes de la clase. Si no se cancela, se acumulará una penalización y, a la tercera, no se permitirá asistir al centro.

**RECUPERACIÓN DE CLASES CANCELADAS:** Las clases canceladas a través de la aplicación pueden recuperarse dentro del mismo mes, no se guardan para el mes siguiente.

**RESERVA DE CLASES CON ANTELACIÓN:** Solo se permite reservar clases con siete días de antelación para una mejor organización y gestión de las plazas.

**REGISTRO DE ASISTENCIA:** Se realizará un registro de asistencia durante las clases para confirmar la asistencia y evitar cualquier congestión de la sesión.

**PAGOS DE TARIFAS:** Los pagos de las tarifas deben realizarse dentro de los primeros cinco días hábiles del mes.

**DESCONECTA:** Se solicita desconectar los teléfonos y silenciarlos durante las actividades de Pilates y Yoga.

**ORDEN Y LIMPIEZA:** Después de las clases, es obligatorio dejar el material ordenado y limpio.

**ENTRADA A LA CLASE:** Se espera a los clientes en la puerta hasta que los entrenadores o profesores les den permiso para ingresar.

**EDAD MÍNIMA PARA FORMAR PARTE DE NUESTRO EQUIPO:** +16 AÑOS  
O CONSENTIMIENTO TUTOR

Estas normas y pautas tienen como objetivo mejorar la organización y el funcionamiento del centro, así como brindar una experiencia de alta calidad para los clientes. Asunmirafit está comprometido en garantizar un ambiente acogedor y de calidad para todos sus clientes. Si hay alguna pregunta, problema de asistencia o cambio de horario, se puede contactar al número del centro para recibir ayuda.

**¡QUE DISFRUTES DE TUS CLASES EN ASUNMIRAFIT Y TE SIENTAS COMO EN CASA!**

**EL CENTRO ASUNMIRAFIT ES UNA FAMILIA  
¡PODEÍS CONTAR CON NOSOTROS PARA TODO!**

# DESCARGA NUESTRA APP



PLAY STORE GOOGLE



APP STORE APPLE

Para el buen funcionamiento de nuestro centro y tu flexibilidad horaria es IMPRESINDIBLE que descargues y utilices la app de reservas.

Podrás gestionar todas tus reservas y enterarte de todas nuestras novedades.

# CÓMO DESCARGAR Y HACER RESERVAS EN NUESTRA WEB?

1. DESCARGATE LA APP en tu portal de aplicaciones.
2. Dale a Registrarte y pon todos tus datos (incluidos el DNI)
3. Comprueba que tus datos están correctos y tu email escrito a la perfección.
4. Para confirmar y verificar tu cuenta, te llegará al email de confirmación (cuidado puede llegar a spam), acéptalo.
5. Vuelve a la APP y mete tus datos de acceso.
6. Una vez ya dentro de tu portal, ponte una foto de perfil molona en el apartado información de contanto.

## CÓMO HACER TUS RESERVAS:

1. Dale a actividad y comienza a reservar tus clases. Tienes varios apartados dependiendo de la tarifa elegida.
2. Para ver tus reservas y eliminarlas, tendrás que hacerlo desde el apartado agenda.
3. Puedes reservar tus actividades al mes.
4. Para cancelar tendrás hasta 30 min antes de la actividad.

**ES MUY IMPORTANTE LA RESERVA DE TUS CLASES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CENTRO**

Cualquier cambio, modificación horaria o problema seguid avisándome a mi personalmente por PRIVADO y os ayudaremos

**PIENSA  
QUE PUEDES  
Y ESTARÁS  
A MITAD DE CAMINO**