INFORMACIÓN Y TARIFAS

ASUNMIRAFIT
PERSONAL TRAINER

QUEDA ESTRICTAMENTE PROHIBIDO RENDIRSE

681 399 568 ASUNMIRAFIT
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 permiter brindar más opciones a nuestros clientes adaptandonos a las necesidades específicas de cada uno.

ASUNMIRAFIT PERSONAL TRAINNER 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.

C/. JABALINA, 18, BAJO - 30730 SAN JAVIER, MURCIA

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.

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

ASUNMIRAFIT
PILATES, YOGA & *Wellness*

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

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

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.

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.

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.

NORMATIVA DEL CENTRO

En Asunmirafit queremos garantizar un ambiente óptimo, por ello te pedimos cumplir las siguientes normas. Os pedimos respeto y compromiso para poder daros lo mejor. Con el incumplimento tres veces de cualquiera de las normas del centro **se invitará al cliente a abandonar el centro**.

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

EQUIPO NECESARIO: Trae tu esterilla, toalla, guantes, agua y muchas ganas.

RESERVA DE PLAZAS: Reserva tu plaza a través de la app y cancela con al menos una hora de antelación. **Tres cancelaciones no notificadas resultarán en penalización.** Solo se podrá reservar en una hora, en ningún caso dos horas seguidas.

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 permiten reservas con siete días de antelación para una mejor organización y gestión de las plazas. Las clases se abrirán a siete días visto a las 22:00 h.

REGISTRO DE ASISTENCIA: Se tomará registro de asistencia en cada clase.

PAGOS DE TARIFAS: Los pagos de las tarifas deben realizarse dentro de **los primeros cinco días hábiles del mes**, en recepción o mediante la aplicación.

OBJETOS EN TAQUILLAS: Se ruega que los clientes guarden sus objetos personales en las taquillas para que no haya ningún objeto por la zona donde se está realizando la actividad.

DESCONECTA: **Apaga o silencia tu teléfono** 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 ruega a los clientes **esperen en la zona de madera o fuera del centro** hasta que los entrenadores le den permiso para ingresar, dando margen a los clientes anteriores a terminar su actividad con las condiciones adecuadas.

CLASES: Las clases podrán ser anuladas por nuestro centro si no hay un mínimo de 3 personas.

EDAD MÍNIMA PARA FORMAR PARTE DE NUESTRO EQUIPO: **+16 años** o con consentimiento de un tutor.

El incumplimiento de estas normas se irán anotando como amonestaciones y **al incumplir tres veces la normativa se cesará la actividad del cliente de manera temporal.**
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 comprometida a garantizar un ambiente acogedor y de calidad para todos sus clientes. Si tienes alguna pregunta, problema de asistencia o cambio de horario, puedes contactar con el teléfono del centro para recibir ayuda.

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

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

NORMATIVA DE CANCELACIÓN

Para un funcionamiento óptimo del centro, todos los clientes deben reservar sus clases y cancelarlas si no pueden asistir, para tener derecho a recuperarlas.

ACTIVIDADES GRUPALES E INDIVIDUALES REDUCIDAS: Las clases de entrenamiento grupal, individual reducido, pilates, yoga y baile deben cancelarse mediante la aplicación, con al menos una hora de antelación.

ENTRENAMIENTOS PERSONALES Y CLASES PRIVADAS: Las sesiones de entrenamiento personal, así como las clases privadas de pilates, máquinas o yoga, deben cancelarse con un mínimo de 12 horas de antelación llamando al teléfono de contacto del centro para poder recuperarlas.

TARIFAS

Nuestras tarifas, disponibles en planes mensuales o por bonos, incluyen:

- ✓ **ASESORÍA INICIAL:** Realizamos una evaluación exhaustiva de la condición física para establecer objetivos individuales y diseñar un plan de entrenamiento personalizado.
- ✓ **SESIONES PERSONALIZADAS:** Nuestros entrenadores profesionales, expertos en el sector deportivo y de la salud, te guiarán en sesiones individualizadas, adaptadas a tus necesidades y objetivos específicos.
- ✓ **ENTORNO ACOGEDOR Y MOTIVADOR:** Nos enorgullece ofrecer un ambiente único y positivo, donde nuestros clientes se sientan cómodos y apoyados en su camino hacia el bienestar.
- ✓ **DESARROLLO INTEGRAL:** Las actividades del centro están diseñadas para promover el desarrollo integral de la persona, combinando bienestar y entrenamiento personal.
- ✓ **HORARIOS FLEXIBLES:** Ofrecemos actividades de 7:00 a 22:00 h para adaptarnos a tu rutina diaria.

DESCARGA NUESTRA APP

ES IMPRESCINDIBLE

que descargues y utilices la app de reservas para el buen funcionamiento de nuestro centro y tu flexibilidad horaria. Podrás gestionar todas tus reservas y enterarte de todas nuestras novedades.

PLAY STORE GOOGLE

APP STORE APPLE

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 contacto.

¿ 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 contactad con el centro por privado y os ayudaremos.

ENTRENAMIENTOS

ASUNMIRAFIT
PERSONAL TRAINER

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: 10€

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

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: 20€

ENTRENAMIENTO DÚO EXCLUSIVO

2 DÍAS	115€
3 DÍAS	135€

Día Extra o Clase Suelta: 25€

ASUNMIRAFIT
PERSONAL TRAINER

ENTRENAMIENTOS

ASUNMIRAFIT PERSONAL TRAINER

INDIVIDUAL EXCLUSIVO CON PERSONAL TRAINER

PACK BÁSICO INDIVIDUAL EXCLUSIVO

2 DÍAS	160€
3 DÍAS	185€
4 DIAS	210€

Día Extra o Clase Suelta: 30€

GRUPOS SENIORS REDUCIDOS MÁXIMO 6 PERSONAS

2 DÍAS	55€
3 DÍAS	65€

Día Extra o Clase Suelta: 15€

ENTRENAMIENTO EN DIRECTO

2 CONEXIONES SEMANALES	40€
PAQUETE FULL ONLINE	60€

* Entrenamiento con conexión en directo a las clases con nosotros

BONOS DEL CENTRO

10 SESIONES. BONO ENTRENAMIENTO GRUPAL	55€
10 SESIONES. BONO ACTIVIDADES GRUPALES PILATES	65€
Yoga y baile sin acceso a pilates máquinas	
10 SESIONES BONO INDIVIDUAL ENTR. REDUCIDO	125€
10 SESIONES BONO ENTR. INDIVIDUAL EXCLUSIVO	250€
10 SESIONES WELLNESS PREMIUM ACTIV. GRUPALES,	85€
Pilates wall board y terapéutico (con acceso a pilates máquinas)	

** Son flexibles y caducan a los tres meses de compra.*
** La compra de 5 sesiones quedaría a mitad de la tarifa.*

ENTRENAMIENTO ONLINE

ENTRENAMIENTO ONLINE PARA CASA CON O SIN MATERIAL O PLANIFACIÓN SALA DE MUSCULACIÓN CON SEGUIMIENTO SEMANAL, CONTROL DE PESO, ASESORIA Y UN ENTRENAMIENTO PRESENCIAL	100€

ASUNMIRAFIT PERSONAL TRAINER

PILATES YOGA & WELLNESS - MINDFULLNESS

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: 10 €

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	55€
3 DÍAS	65€

Día extra: 15 €

CIRCUITO PILATES MÁQUINAS GRUPOS REDUCIDOS

(Reformer, Cadillac, silla)

2 DÍAS	85€
3 DÍAS	95€

Primera clase suelta: 10 €
Resto clases sueltas 20 €

CIRCUITO PILATES MÁQUINAS PERSONAL

(Reformer, Cadillac, silla)

2 DÍAS	160€
3 DÍAS	185€

BONOS Y COMBINACIONES

10 SESIONES. BONO ACTIVIDADES GRUPALES PILATES	65€
(Yoga y baile sin acceso a pilates máquinas)	
10 SESIONES WELLNESS PREMIUM ACTIV. GRUPALES,	85€
(Pilates wall board y terapéutico con acceso a pilates máquinas)	
10 SESIONES CIRCUITO PILATES MÁQUINAS GRUPO REDUCIDO	125€
10 SESIONES CIRCUITO PILATES MÁQUINA PERSONAL	250€

** Son flexibles y caducan a los tres meses de compra.*
** La compra de 5 sesiones quedaría a mitad de la tarifa.*

ASUNMIRAFIT
PILATES, YOGA & Wellness

PILATES YOGA & WELLNESS - MINDFULLNESS

ASUNMIRAFIT
PILATES, YOGA & Wellness

RITMO Y DANZA

PACK BAILONGO

1 DÍA	25€
2 DÍAS	40€
3 DÍAS	45€

Clase suelta o día extra: 10 €

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 asesorias extras se cobran a parte.*

MAMI FITNESS
by ASUNMIRAFIT

¿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 65€

En los que puedes realizar:
2 dias de mayor intensidad (trabajo fuerza y trabajo cardiovascular) .
2 días de trabajo suelo pélvico y embarazo .
1 dia 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.

BONO 10 SESIONES

10 SESIONES CON UN PRECIO DE 80€

Los bonos son flexibles con tres meses de caducidad y de uso personal. Válido para embarazo y postparto. Bono 5 sesiones quedaria a mitad de precio.

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 ASUNMIRA FIT

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.

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 postparto se iniciará tras una valoración con un fisoterapeuta 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.*

BONO 10 SESIONES

10 SESIONES CON UN PRECIO DE 80€

Los bonos son flexibles con tres meses de caducidad y de uso personal. Válido para embarazo y postparto. Bono 5 sesiones quedaria a mitad de precio.

PROMOCIÓN POSTPARTO

50% DTO. PRIMERA VALORACIÓN POSTPARTO SUELO PÉLVICO

50% VALORACIÓN DEL BEBÉ FISIO ESPECIALIZADA EN NEONATO

PROGRAMA NUTRICIÓN EMBARAZO + POSTPARTO

La alimentación juega un papel fundamental en el desarrollo saludable del bebé y en el bienestar de la madre.
Una alimentación adecuada **durante el embarazo** no solo beneficia al bebé, sino también a la madre. Ayuda a prevenir complicaciones como la anemia, la hipertensión gestacional y la diabetes gestacional. Además, una dieta equilibrada puede reducir el riesgo de ganar demasiado peso durante el embarazo.
Después del parto son muchos los beneficios, ya que esta es una parte muy importante tanto para la madre como para el bebé.

PACK PREMIUM ALIMENTACIÓN

embarazo y postparto

CON EL PRECIO DE 85€

- ☑ 5 DIAS FLEXIBLES DE ENTRENAMIENTO
- ☑ PLANIFICACION MENSUAL DE PLANES
- ☑ NUTRICIONALES PERSONALIZADOS
- ☑ SEGUIMIENTO NUTRICIONISTA Y ENTRENADORES
- ☑ GUIA Y CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN
- ☑ APOYO PARA QUE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA TE DE ENERGIA

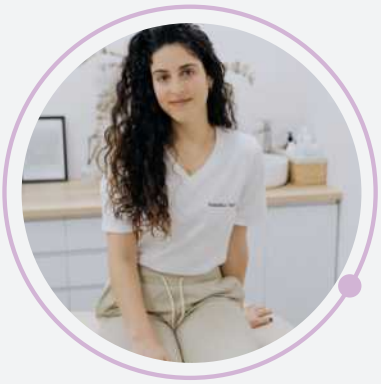
GRATUITA CON CUALQUIERA DE NUESTROS PACK
PRIMERA VALORACIÓN DE SUELO PÉLVICO CON FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADA

SERVICIOS CLÍNICOS

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

SERVICIO DE NUTRICIÓN DEPORTIVA Y FAMILIAR

JOSE MIGUEL GRACIA -NUTRICIONISTA / T. 692 21 01 25



SERVICIO DE FISIOTERAPIA DEPORTIVA Y SUELO PÉLVICO

Fisioterapeuta deportivo y especializada en el ambito uroginecológico. Servicio de fisioterapia estética/ INDIBA

SANDRA SOTO / T. 604 472 270

FISIOTERAPEUTA Y OSTEÓPATA PEDIÁTRICA ESPECIALIZADA EN NEURODESARROLLO.

OLGA GRACIA / T. 696 162 443

SERVICIO DE PSICOLOGÍA

Psicología deportiva, terapia de pareja, familiar, motivacional, ansiedad, apoyo y bienestar.

ANA ESCUDERO / T. 679 791 446

SERVICIO DE DEPILACIÓN LASER DE DIODO MÉDICO

LIDIA BELMAR / T. 635 589 990

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 Asunmirafit para obtener información actualizada y solicitar 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

PIENSA
QUE PUEDES
Y ESTARÁS
A MITAD DE CAMINO