

Entrenamiento Físico



AFFORDABLE HIGH PERFORMANCE

Un seguimiento integral facilita tu proceso de acondicionamiento físico o deportivo. Mantendrá tu bienestar y satisfacción con tu desempeño.

Servicios

- ✓ Plan de Entrenamiento Personalizado
- ✓ Planeación Física Integral
- ✓ Readaptación Deportiva
- ✓ Entrenamiento Especializado para Mujeres

Contacto:



www.coclinic.mx



477 795 6548



contacto@coclinic.mx

Nuestros Servicios

Plan de Entrenamiento Personalizado

Dirigido:

- Publico en General

Servicios:

Costos

EVALUACIÓN FÍSICA TOTAL

Valoración por ciencias (Psicología y Fisioterapia Deportiva) y evolución funcional (espirometría y recuperación cardiaca).

\$700

VIRTUAL PREMIUM

Plan de entrenamiento con seguimiento y monitorización a distancia, con app Trainer+. Sesión semanal virtual.

\$800
al mes

VIRTUAL PLUS

Plan de entrenamiento de 10 sesiones Incluye tres sesiones virtuales de revisión (inicial, intermedia y final).

\$800

PRESENCIAL

Plan de entrenamiento y acompañamiento personalizado.

\$300 por
sesión

Nuestros Servicios

Preparación Física para Tenistas

Dirigido:

- Tenistas

Servicios:

Costos

MACROCICLO

Establecimiento de objetivos dependiendo de las competencias. Plan escrito por temporada.

\$3500

ENTRENAMIENTO ESPECIFICO

Estructuración de plan de ejercicios para el fortalecimiento, flexibilidad, coordinación y propiocepción.

\$800
al mes

ACOMPañAMIENTO EN CANCHA

Durante tus partidos de competencia se brinda la atención presencial

\$300 por
sesión

ASESORAMIENTO DEPORTIVO

Resolución de problemas en la gestión del entrenamiento o competencia que disminuya el rendimiento.

\$300 por
sesión

Nuestros Servicios

Planeación Física Integral

Dirigido:

- Atletas de Alto Rendimiento
- Equipos Deportivos

Incluye:

CREACIÓN DE PLAN DE TRABAJO

MACROCICLOS

PLAN DE CARGA

ASIGNACIÓN DE SESIONES CON
PROFESIONALES DE SALUD *

SESIONES DE ENTRENAMIENTO SEMANAL

ASESORAMIENTO DEPORTIVO

Costo: Bajo Cotización

*. Fisioterapia, Nutrición, Psicología

Nuestros Servicios

Readaptación Deportiva

Dirigido:

- Niños, niñas y adolescentes que tuvieron pérdida de sus capacidades físicas

Servicios:

Costos

EVALUACIÓN PSICO-FISICA

Determinación de las capacidades Sensorio-perceptivo motriz. Evaluación de percepción física. Establecimiento de objetivo deportivo

\$600

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Plan de entrenamiento de 2 meses con seguimiento digital. Con el objetivo de aumentar las capacidades físicas, de rendimiento y estimular las capacidades cognitivas, físicas o psicológicas.

\$500

SESIÓN PRESENCIAL

Plan de entrenamiento y acompañamiento personalizado para el retorno de actividades deportivas. Acceso a las áreas de entrenamiento de CoClinic.

\$300 por sesión

Nuestros Servicios

Entrenamiento Especializado para Mujeres

Dirigido:

- A mujeres mayores de 18 años

Servicios:

Costos

EVALUACIÓN BIOMECANICA

Valoración, detección y corrección de los gestos deportivos de mayor relevancia

\$400

PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Programa de entrenamiento para aumentar las capacidades físicas considerando la fisiología individual (antropometría y ciclo hormonal). Prevención de las lesiones más recurrentes en mujeres.

\$800 por mes

SESIÓN PRESENCIAL

Plan de entrenamiento y acompañamiento personalizado. Acceso a las áreas de entrenamiento de CoClinic o gimnasio preferencial.

\$300 por sesión



CoClinic®

Espacios para Atención Presencial

CoClinic Bosques de La Presa



Hacienda San Gerardo #103, Bosques de la Presa, 37179 León, Gto.



Ergospace



Blvd. Guanajuato 3505 local B, Punta del Este, León, Gto.

WeCan



Padre, Blvd. Jorge Vértiz Campero 141, Club Loyola, 37287 León, Gto.



Mas Información



477 795 6548



www.coclinic.mx