



CENTRO MULTIDISCIPLINAR INTEGRAL

SERVICIOS ONLINE DAY&LIFE

Desde D&L te ofrecemos variedad de servicios para que puedas realizar desde casa con ayuda de nuestros profesionales altamente cualificados.

¡Estoy interesado! ¿Cómo me apunto? Muy fácil, llama o escribe un wassap a nuestro teléfono de atención al cliente [655579390](tel:655579390) o [910145980](tel:910145980), o bien mándanos mail a dayandlifemadrid@gmail.com diciendo que estás interesado en nuestro servicio online

Te enviaremos a partir de aquí una ficha inicial para que nos la completes y nos firmes la Ley de Protección de Datos.

Después de esto tendrás una valoración por videoconferencia totalmente gratuita en la que te asesoraremos sobre el tipo de ejercicio que más se ajusta a tus necesidades y objetivos y buscaremos al profesional que más se adapte a ti.

Si no tienes material o no tienes espacio en casa no te preocupes, adaptamos todo lo necesario según tus objetivos y lo que necesites!!

- Te iremos enviando TIPS sobre el trabajo multidisciplinar que llevamos a cabo
- Síguenos en INSTAGRAM (@dayandlifemadrid) o en nuestra WEB (www.dayandlifegym.es)

PAGO: El pago se puede realizar hasta media hora antes de empezar tu clase.

- **Por transferencia:** Al nº de cuenta: ES46 0182 0951 2102 0154 4421 (envíanos el justificante por wassap o al correo dayandlifemadrid@gmail.com)
- **Por Bizum**

En el concepto debes poner: Nombre Apellido. Clase que realizas. Nombre del monitor (Ejemplo: Olga Muñoz. Entrenamiento personal. David

TARIFAS D&L

Quitamos el IVA de todos nuestros servicios presenciales y además te rebajamos un poco más!

COLECTIVAS

ACTIVIDAD	10€/sesión
BONO 1DÍA A LA SEMANA	45€/mes
BONO 2 DÍAS POR SEMANA	75€/mes
BONO 3 DÍAS POR SEMANA	100€/mes
TARIFA PLANA (todas las actividades que quieras cualquier día)	120€/mes

- CLASES QUE OFRECEMOS:

- PILATES
- YOGA
- ZUMBA/DANZA
- HIIT (entrenamiento de alta intensidad)
- FUERZA
- RESISTENCIA
- FLEXIBILIDAD

* Los grupos se abrirán con un mínimo de 3 personas y un máximo de 8

* Combina todas las clases que quieras

ENTRENAMIENTO PERSONAL (POR VIDEOCONFERENCIA)

CLASE DE PRUEBA: 20€ (sesión de media hora)

ENTRENAMIENTO PERSONAL (sesión suelta)	35€
BONO 8 SESIONES MENSUALES (2h/semana)	252€ (31,5€/sesión)
BONO 20 SESIONES TRIMESTRALES	560€ (28€/sesión)

Day & Life

CENTRO MULTIDISCIPLINAR INTEGRAL

	(posibilidad de pago en 2 cuotas)
MEDIA HORA	20€
SMALL GROUP	15€/persona/sesión
CONSULTAS Y ASESORAMIENTO	25 €/sesión
PLANIFICACIÓN	50€

*Los bonos de entrenamiento personal se pueden combinar con Fisioterapia y Osteopatía

NUTRICIÓN

CONSULTA	30€
PLANIFICACIÓN	50€

- Planificamos tu dieta en función de tu actividad
- Te ayudamos a cambiar tus hábitos nutricionales

CONSULTAS FISIOTERAPIA/OSTEOPATÍA

FISIOTERAPIA/OSTEOPATÍA	25 €/sesión
--------------------------------	--------------------

- En las consultas de fisioterapia abordamos todo tipo de dolencias que se puedan paliar mediante ejercicios y autotratamiento que podáis realizar
- ¿Qué podemos trabajar online? Dolor de la columna en general (lumbalgia, dorsalgia, cervicalgia), dolores de cabeza, dolor articular, tendinitis, esguinces,etc

MATERNO-INFANTIL

FISIOTERAPIA (tratamiento pre-postparto/	30€/sesión
---	-------------------

respiratoria/suelo pélvico)	
CONSULTAS (matrona/psicóloga)	40€/sesión
GRUPOS REDUCIDOS (máximo 4 personas)	(igual que en área de entrenamiento y nutrición)
TALLERES (infantiles y relacionados con la mujer)	35€

- Con el servicio materno-infantil te ayudamos en todo el proceso de embarazo, postparto y crianza
- Te ayudamos desde casa con el trabajo de Suelo Pélvico, tratamiento de cicatrices y recuperación de la diástasis

*Posibilidad de hacer bono

PACKS DE ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN

Los Packs de entrenamiento y nutrición son un servicio exclusivo que llevamos a cabo de forma no presencial, en el que recibirás tu planificación nutricional y deportiva por escrito y además podrás consultar con tu entrenador o nutricionista todas las dudas que te surjan.

¿Qué recibirás con tu planificación? Desde Day&Life queremos ayudarte a que cumplas con tus objetivos priorizando siempre en tu salud, por lo que previo a tu planificación recibirás:

- Contrato con el entrenador
- PAR-Q (cuestionario previo a la realización de ejercicio)
- Cuestionario de salud

- Historia clínica
- Historia dietética
- Ficha de valoración: Postural, antropometrías y tests iniciales (según el entrenamiento que se vaya a desarrollar)
- Guía para la valoración en casa
- Ficha de reevaluación
- Encuesta de satisfacción

PACK ORO 90€/mes	
Informe premium	<ul style="list-style-type: none">- Valoración postural extendida- Estudio antropométrico extendido- Evolución de tests- Estudio biomecánico
Seguimiento semanal por mail o wassap	
Planificación nutricional	
Planificación física	
Reporte mensual de objetivos	

PACK PLATA 70€/mes	
Informe básico	<ul style="list-style-type: none">- Valoración postural- Estudio antropométrico- Evolución de tests
Seguimiento semanal por mail o wassap	
Planificación física	
Planificación nutricional	
Reporte mensual de objetivos	

Day & Life

CENTRO MULTIDISCIPLINAR INTEGRAL

PACK BRONCE 40€/mes	
Informe básico	
Seguimiento semanal por mail o wassap	
Planificación física	
Reporte bimensual de objetivos	

Pregunta por nuestros packs de entrenamiento!!!