



Carmenfit Terapèutic



PÍLDORAS

Septiembre/Octubre/Noviembre
2023

343 Publicaciones **1435** Seguidores **568** Siguiendo

Fitness-Pilates Carmen García
Gimnasio/centro de fitness
Te ayudo a conseguir tus objetivos

- 🏋️ Entrenos Personales
- 🎓 Formación e Instrucción de Fitness... más

Carrer Moret, 62, Vilafranca del Penedès

Grid of 12 posts:

- 1. ¿Tienes dudas? ¿Quieres más información? ¡Contáctanos!
- 2. Clases adaptadas a cualquier público y edad
- 3. ¿Estás listo?
- 4. ¡No hay límites para alcanzar tus metas!
- 5. Un nuevo espacio, un nuevo comienzo.
- 6. Actualmente estoy cursando un Máster en Patologías
- 7. Clases para personas con patologías
- 8. ¡Mejora tu postura, mejora tu productividad!
- 9. ¡Entrena con seguridad! Clases de grupos reducidos
- 10. ¡Llega más rápido a tu objetivo! Entrenos Personales
- 11. Espacio Coworking ¿Que ofrezco?
- 12. Horario de invierno 2023 / 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15h - 10:00h	Plates				
10:15h - 11:00h	Plates				
11:15h - 12:00h					
12:20h - 13:15h	Body AT	Plates	Body AT		
13:30h - 14:15h	Plates	Body AT	Body AT		





¡Mejora tu postura, mejora tu productividad



Carmenfit Terapèutic





Planificador

meq Septiembre 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
						
11	12	13	14	15	16	17
						
18	19	20	21	22	23	24
						
25	26	27	28	29	30	
						

Planificador

meq Octubre 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
						1
2	3	4	5	6 	7	8
9	10	11	12	13 	14	15
16	17	18	19	20 	21	22
23	24	25	26	27 	28	29
30	31					

Planificador

meg Noviembre 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
		1	2	3 	4	5
6	7	8	9	10 	11	12
13	14	15	16	17 	18	19
20	21	22	23	24 	25	26
27	28	29	30			



PÍLDORA 1

Queremos compartir nuestro horario de invierno 2023 / 2024.

#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud
#entrenopersonal #espalda #talleres

Horario de invierno 2023 / 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15h - 10:00h		Pilates		Pilates	loga terapèutic
10:15h - 11:00h	Pilates				
15:15h - 16:00h					Pilates
18:30h - 19:15h	Body Art	Fit Dance	Pilates	Tonificació	
19:30h - 20:15h	Pilates		Body Art	loga terapèutic	

Carmenfit Terapèutic

Lanzamiento: 8 Septiembre 2023



PÍLDORA 2

Visítanos y descubre nuestro Espacio Coworking y verás que es el lugar perfecto para hacer realidad tus sueños.

Ofrezco 3 salas:

- Sala 1 de 65 m²
- Sala 2 de 45 m²
- Sala 3 de 25 m²

- . Vestuarios
- . Lavabos
- . Material* (dependiendo horas)
- . Aire acondicionado/ calefacción
- . Limpieza

Las salas se ofrecen por horas o días.

Teniendo diferentes precios según las horas que utilices la sala al mes.

*#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud
#entrenopersonal #espalda #talleres*



Lanzamiento: **15 Septiembre 2023**



PÍLDORA 3

¿Estás listo para potenciar tu rendimiento deportivo y comenzar a cuidarte? ¡En Carmen Fit podemos ayudarte! Nos adaptamos a tus necesidades y objetivos, sin importar cuáles sean. Si quieres empezar a ejercitarte, mejorar tu resistencia, aumentar tu fuerza o simplemente mantenerte en forma, ¡estoy aquí para guiarte en cada paso del camino!

*#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud
#entrenopersonal #espalda #talleres*



Lanzamiento: **22 Septiembre 2023**



PÍLDORA 4

¡Descubre una forma divertida de mantenerte en forma y activo/a! En nuestro centro de fitness ofrecemos clases de grupos reducidos para que puedas ejercitarte de manera personalizada y adaptada a tus necesidades.

No importa tu edad ni tu estado físico, nuestras clases están diseñadas para todos. ¿Quieres mejorar tu resistencia, tonificar tu cuerpo o simplemente divertirse mientras haces ejercicio? ¡Nosotros te ayudamos a lograrlo!

*#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud
#entrenopersonal #espalda #talleres*



Lanzamiento: **29 Septiembre 2023**



PÍLDORA 5

Sabemos lo importante que es sentirte cómodo y saludable en tu entorno laboral, por eso nos enfocamos en ayudarte a optimizar tu postura y prevenir posibles lesiones. No importa si eres un emprendedor, un profesional o un trabajador de cualquier sector, ¡nuestro servicio está diseñado para ti!

Nos desplazamos hasta tu empresa para brindarte una evaluación personalizada y adaptada a tus necesidades. Trabajaremos juntos para identificar las posibles causas de tus problemas posturales y te proporcionaremos las herramientas y ejercicios necesarios para corregirlos.

*#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud
#entrenopersonal #espalda #talleres*



Lanzamiento: **6 Octubre 2023**



PÍLDORA 6

Si tienes alguna patología o condición específica, no te preocupes, estamos aquí para ayudarte. Nuestros expertos profesionales se encargarán de adaptar cada ejercicio a tus capacidades y objetivos personales. ¡No hay excusas para no cuidar de tu salud y bienestar!

En nuestras clases, encontrarás un ambiente acogedor y amigable, donde podrás trabajar en tu forma física de una manera segura y efectiva. Además, contamos con una amplia variedad de ejercicios y técnicas, para que siempre encuentres algo que se ajuste a tus preferencias.

*#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud
#entrenopersonal #espalda #talleres*



Lanzamiento: **13 Octubre 2023**



PÍLDORA 7

¡Actualmente estoy cursando un Máster en ejercicios para personas con Patologías! Este programa me está brindando los conocimientos necesarios para ayudar a aquellas personas que enfrentan desafíos de salud a través del ejercicio físico. ¡Es una pasión que me llena de satisfacción poder contribuir al bienestar de los demás!

Estoy aquí para ayudar y ofrecer soluciones adaptadas a las necesidades individuales de cada persona.

Recuerda que el ejercicio, cuando se realiza de forma adecuada y supervisada, puede tener un impacto increíble en la salud física y mental.

#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud #entrenopersonal #espalda #talleres



Lanzamiento: **20 Octubre 2023**

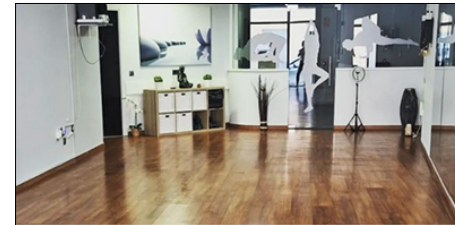


PÍLDORA 8

En nuestro nuevo espacio, hemos creado el ambiente perfecto para que puedas desarrollar tus rutinas de ejercicios de manera cómoda y segura. Contamos con más espacio y garantías para que puedas disfrutar al máximo de tus entrenamientos.

Ya sea que seas un principiante o un experto, nuestra oferta de clases y programas se adaptan a todas las necesidades y niveles de condición física. Nuestro equipo de profesionales altamente capacitados está listo para brindarte el apoyo y la motivación que necesitas para lograr tus objetivos.

*#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud
#entrenopersonal #espalda #talleres*



Un nuevo
espacio, un
**nuevo
comienzo.**

Carmenfit Terapèutic

Lanzamiento: **27 Octubre 2023**



PÍLDORA 9

El ejercicio es clave para lograr un estilo de vida saludable y alcanzar tus objetivos, ya sea que quieras perder peso, tonificar tu cuerpo o simplemente mantenerte activo.

Con mis rutinas de entrenamiento personalizadas y consejos nutricionales, te guiaré en cada paso del camino para que puedas alcanzar tus metas. Juntos, podemos lograr grandes cosas. ¡Vamos por ello!

*#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud
#entrenopersonal #espalda #talleres*



Lanzamiento: **3 Noviembre 2023**



PÍLDORA 10

Te ayudamos a mantener tu cuerpo y tu mente en la mejor forma utilizando un nuevo concepto de gimnasio. La motivación es lo que te pone en marcha, y el hábito es lo que hace que sigas.

*#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud
#entrenopersonal #espalda #talleres*



Lanzamiento: **10 Noviembre 2023**



PÍLDORA 11

Nuestros entrenamientos son personalizados y diseñados específicamente para ti, teniendo en cuenta tus habilidades, limitaciones y preferencias. Puedo ayudarte a establecer metas realistas y a alcanzarlas de manera eficiente y segura

*#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud
#entrenopersonal #espalda #talleres*



Lanzamiento: **17 Noviembre 2023**



PÍLDORA 12

¡Levántate y ven! Estamos en Carrer Vídua Almirall, 2, 08720 Vilafranca del Penedès, Barcelona o para más información llámame al 660 65 37 03.

*#carmenfitterapèutic #pilates #yogaterapeutico #tonificacion #bodyart #salud
#entrenopersonal #espalda #talleres*



Lanzamiento: **24 Noviembre 2023**