
NÜWA

MOVIMIENTO & SALUD



ALMERÍA TRAINING BOX

CENTRO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
TERAPIA DE REHABILITACIÓN
REINTEGRO DEPORTIVO





MISIÓN

Almería Training Box, es parte del Centro Médico Almería.

Nuestra Finalidad es poder llevar la salud a toda la población de Puerto Montt, lograr que puedan tener una vida sana, reintegrar la actividad deportiva y lograr una evaluación multidisciplinaria para poder llevar un control óptimo de la salud.

VISIÓN

Ser un Centro de Salud referente en el Sur de Chile, enfocado en el manejo multidisciplinario del paciente, tanto en salud física como mental. Ser un lugar seguro para un reintegro deportivo, y potenciar óptimamente a deportistas.

SERVICIOS TRAINING BOX



PLAN DE SEGUIMIENTO

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Clases de entrenamiento funcional grupales, con un aforo limitado para poder tener un entrenamiento mas focalizado y personalizado.
Cupos limitados para el plan de seguimiento.
Impedanciometría mensual



REINTEGRO DEPORTIVO

ENTRAMIENTO PERSONALIZADO

Consta de una rutina dirigida por un profesional, enfocada en tus requerimientos. La finalidad es tener al entrenador a tu lado, para dirigir y apoyar tu entrenamiento.
Disponible para 1 - 2 personas simultaneo.



REHABILITACIÓN & KINESIOTERAPIA

Sesiones de rehabilitación por medio de kinesioterapia, Sesiones de fortalecimiento de grupos musculares específicos, Reintegro deportivo focalizado en disminuir el riesgo de lesión a futuro.

SERVICIOS CENTRO MÉDICO



**MEDICINA GENERAL
Y SALUD MENTAL**



**PSICOLOGIA
INFANTO-JUVENIL Y
ADULTO**



NUTRICIÓN



**TERAPIA
OCUPACIONAL**



CONTACTO

+56926271429
www.centromedicoalmeria.cl
@centromedicoalmeria



FONOAUDILOGÍA

NUWA
MOVIMIENTO & SALUD



PLANES

PERSONALIZADO

REINTEGRO DEPORTIVO

4 SESIONES

Individual

\$ 90.000

8 SESIONES

\$ 150.000

REHABILITACIÓN

VALOR POR SESION

Particular

Fonasa

\$ 30.000

\$ 25.000

5 SESIONES KINESIOTERAPIA

\$ 125.000

\$ 100.000

10 SESIONES KINESIOTERAPIA (Full)

\$ 200.000

\$ 170.000

20 SESIONES KINESIOTERAPIA (Full)

\$ 340.000

\$ 300.000



Valores diferenciados para pacientes Fonasa presentando certificado afiliación



PLAN DE SEGUIMIENTO

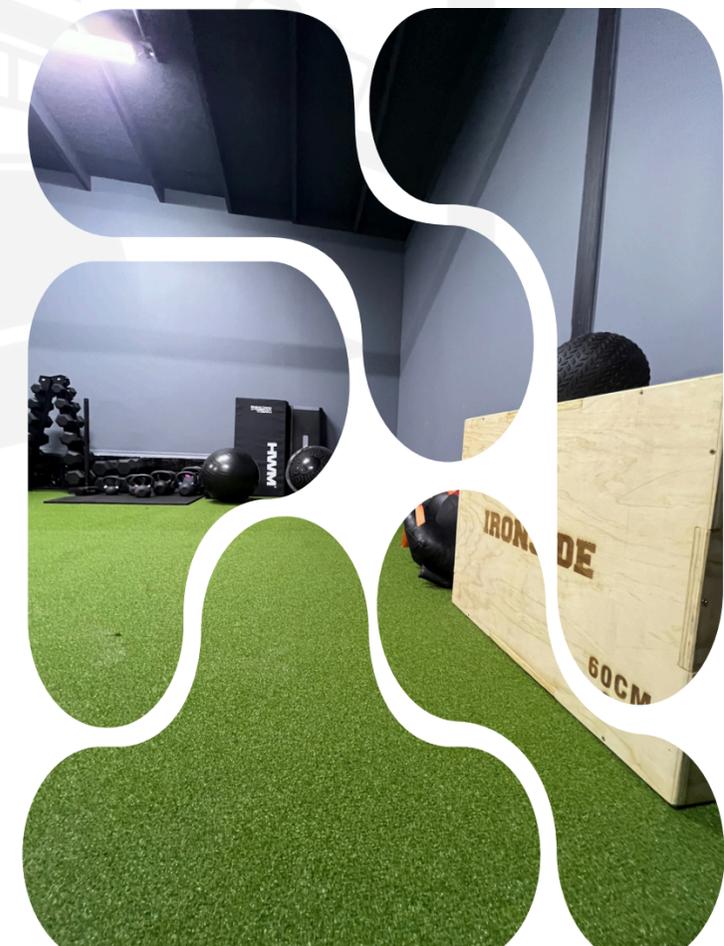
¡Plan Reembolsable!

- **Cupos limitados.**
- **Entrenamiento funcional 2 veces por semana (Plan 1).**
- **Entrenamiento funcional 3 veces por semana (Plan 2).**
- **Impedanciometría mensual:**
 - **Medición de peso/estatura.**
 - **IMC.**
 - **% grasa corporal.**
 - **% músculo.**
 - **Grasa visceral.**
 - **Gasto energético basal aproximado.**
- **Carnet de seguimiento.**
- **Máximo 6 alumnos por clase para lograr un trabajo mas personalizado.**
- **Entrenamiento adaptado a tus capacidades.**
- **Consulta inicial con médico del Centro Médico Almería.**
- **Posibilidad de seguimiento de patologías crónicas y control metabólico (costo adicional de consulta médica/nutricional según previsión).**

VALORES

PLAN 1 \$45.000

PLAN 2 \$60.000



PLAN DE SEGUIMIENTO

¡Plan Reembolsable!

HORARIOS

PLAN 1
2 SESIONES POR
SEMANA

Grupo 1:
Martes y Jueves
20 horas

PLAN 2
3 SESIONES POR
SEMANA

Grupo 3:
Lunes, Miércoles y Viernes
20 Horas



REGLAMENTO Y BENEFICIOS

General

- Mantener una buena conducta y colaborar con el buen ambiente en el box.
- Ordenar los implementos utilizados.
- Respetar los horarios de entrenamiento..
- No se puede comer en el box, solo hidratación.
- El uso de lockers es exclusivo de los ocupantes del box.
- El Centro Médico no se responsabiliza por perdida de elementos personales.
- No puede estar sin calzado o sin polera.

Planes Personalizados

- Todos los entrenamientos se deben acordar con el profesional.
- Los planes no son transferibles.
- Los planes tienen máximo 2 meses para ser utilizados.
- Si no utiliza sus clases en el tiempo estipulado, se perderán. No hay reembolso por este motivo.
- Personalizados "duplas", por sesión deben acudir ambos participantes, si solo acude 1, se descuenta 1 sesión de ambos.

Rehabilitación

- Boleta reembolsable con seguro y/o isapre dependiendo de su plan.
- Valor preferencial Fonasa.
- Horario a acordar con el profesional.
- Los planes tienen un máximo de 2 meses para ser utilizados. Sesiones no utilizadas dentro de este plazo se perderán.
- No hay reembolso por inasistencia a sesiones.
- Puede cancelar una sesión hasta 1 hora antes, de lo contrario, se dará por hecha y se descontará de su plan.
- Para toda consulta, comuníquese con tratante o con Whatsapp recepción.



REGLAMENTO Y BENEFICIOS

Plan de seguimiento

- Cupos limitados
- Los planes son mensuales y no por clases
- Se debe pagar el plan dentro de los primeros 5 días hábiles del mes, para no perder su cupo.
- Si desea integrarse durante el transcurso del mes, se cancelara un estimado de las clases disponibles
- No se acumulan sesiones para el mes siguiente
- Si alguna sesión cae en día feriado, No es recuperable.
- Plan no transferible
- Se puede cambiar de horario, según disponibilidad y previa coordinación con encargado.
- Si no asiste a las clases, no se reembolsa el plan, ya que su cupo queda guardado todo el mes
- Debe solicitar su hora para Impedanciometría (llevar ropa ligera).

Usuarios Almería Training Box

- Valor preferencial para atenciones en servicios del Centro Médico Almería
- Descuento en evaluación y seguimiento nutricional
- Descuentos en laboratorio asociado.

PRECAUCIONES Y USO DEL BOX

Área 1:

Funcional, correspondiente al área con pasto sintético.

- Área dedicada al ejercicio funcional
- No se debe hacer uso de barra olímpica en este lugar (salvo en el rack),
- No se pueden dejar caer pesos como discos, mancuernas, kettlebell.
- Solo se puede dejar caer balón medicinal,

Área 2:

Cardio, correspondiente a las maquinas SkyErg, Remo, Trotadora, Air Bike, Elíptica, Bicicleta estática

- Libre uso, Precaución al acceso a las maquinas, sobre todo cuando se esta haciendo uso del área 3 que corresponde al uso de peso.
- De no saber utilizar una maquina, solicite inducción en recepción.
- No se puede tener utilizar esta zona para manejar otros implementos extras, salvo chaleco de peso.

Área 3:

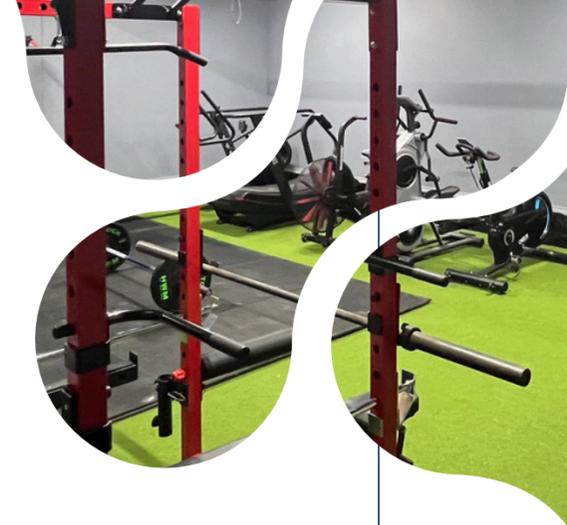
En esta zona se manejan las barras olímpicas, Se realiza levantamiento y ejercicios donde se ocupe mas peso. Precaución al circular por este lugar

No se pueden dejar caer libremente:

- Barra con discos de 10 libras por lado, se daña el disco
- Barras con discos de 35 o mas libras por lado, estas se deben dejar caer sobre los CrashPad disponibles en el Box.
- No se puede dejar caer libremente mancuernas por riesgo de rebote.
- No se puede dejar caer libremente Kettelbell por riesgo de rebote.
- Rack con anilla olímpica y cuerda de escalada, solo estará disponible cuando no se este levantando peso en el área 3.

El incumplimiento de estas normas, puede resultar en la cancelación del plan

CONTACTO



NÜWA
MOVIMIENTO & SALUD



+56926271429



**AVENIDA AUSTRAL 1807
PUERTO MONTT**



@CENTROMEDICOALMERIA

