



PERSONAL TRAINING BY

USTUDIO

ENTRENAMIENTO PERSONAL

PERSONAL TRAINING

En Finca La Bobadilla colaboramos con U STUDIO para ofrecer un servicio de entrenamiento personal basado en la precisión y la experiencia técnica.

A través de la biomecánica aplicada, nuestro entrenador se adaptará a las necesidades individuales de cada huésped para entrenar de forma segura y eficaz, mejorando la fuerza, la condición física y la salud articular.

At Finca La Bobadilla, we partner with U STUDIO to offer personal training based on precision and technical expertise.

Through applied biomechanics, our trainer will adapt to each guest's individual needs to provide safe and effective training, improving strength, physical condition, and joint health.



PLANES DE ENTRENAMIENTO

WORKOUT PROGRAMS

SESIÓN DE FULL-BODY *FULL-BODY WORKOUT*

60 MIN - 150€

Entrenamiento diseñado para trabajar el cuerpo de forma integral en tres fases: movilidad articular, un bloque central de fuerza y un cierre de fuerza-resistencia para estimular la capacidad aeróbica.

Designed to train the body throughout three phases: joint mobility, a central strength block, and a strength- endurance finisher to enhance aerobic capacity.

SESIÓN DE FUERZA *RESISTANCE WORKOUT*

60 MIN - 150€

Sesión enfocada en el desarrollo de la fuerza y la tonificación muscular mediante un trabajo estructurado que permite entrenar de forma segura, eficiente y controlada.

A strength-focused session designed to develop muscular power and tone through a structured workout that allows safe, efficient, and controlled training.

SESIÓN DÚO *DUO WORKOUT*

60 MIN - 150€

Entrenamiento en pareja basado en el mismo enfoque que la sesión Full-Body, adaptado para dos personas.

Una experiencia dinámica que permite compartir el trabajo físico manteniendo la calidad, el equilibrio y la progresión de la sesión.

A partner training session based on the Full-Body workout approach, adapted for two people. A dynamic experience that allows guests to share the training while maintaining quality, balance, and progression.



PUNTUALIDAD

PUNTUALITY

Por respeto a las reservas de otros clientes, por favor tenga en cuenta que no podremos extender su tiempo de entrenamiento en caso de llegar después de la hora asignada.

Out of respect for other guest's reservations, please note that we will not be able to extend your training time in case of late arrival.

CANCELACIONES

CANCELLATIONS

Si desea cancelar o modificar su reserva, le rogamos que lo comunique con al menos 24 horas de antelación. Las cancelaciones tardías o la inasistencia a la cita conllevarán el cargo del 100% del tratamiento.

If you wish to cancel or reschedule your appointment, please notify us at least 24 hours in advance.

Late cancellations or no-shows will incur a 100% charge of the treatment cost.

Our partner:



CÓMO RESERVAR

HOW TO BOOK

Disfrute de una experiencia de entrenamiento personal. Reserve su sesión a través de WhatsApp, correo electrónico o teléfono.

Enjoy a personal training experience. Book your session via WhatsApp, email, or phone.



fincalabobadilla.com
guests@fincalabobadilla.com
Tel. +34 95 108 57 40



Find the best version of you

FINCA LA BOBADILLA

★★★★★

ANDALUCÍA