RAFAEL NÚÑEZ
PERSONAL TRAINER

Tarifas 2026

Entrenamiento personal online y a domicilio. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte · Formado en nutrición deportiva.

ONLINE

MÁS ELEGIDO

Programa de entrenamiento

65 € / mes

Programa individual adaptado a tu tiempo, tus días, tu lugar de entreno y tu objetivo. Cada mes lo actualizo según tu progreso.

- Valoración inicial completa
- Plan en el móvil con vídeo de cada ejercicio
- Registro de cargas y sensaciones

Programa nutricional

65 € / mes

Pautas de alimentación adaptadas a tu objetivo de composición corporal, tus horarios, tu actividad y tus gustos. Ajustes cada mes.

- Para personas sanas
- Si necesitas una dieta por una enfermedad, te recomendaré un dietista-nutricionista

Seguimiento online dieta + entreno

110 € / mes

Para quien quiere un seguimiento cercano: dieta con cantidades y entrenamiento.

- Revisión cada 2 semanas con medidas, fotos y peso
- Ajustes de alimentación, entreno y descanso
- Contacto directo para dudas

Seguimiento online trimestral

290 € / 3 meses

Tres meses de seguimiento online dieta + entreno con un precio menor.

- Equivale a 96,67 € al mes

A DOMICILIO

Clase individual

45 € / sesión

Sesión 1 a 1 en tu casa, adaptada solo a ti.

Clase en pareja

65 € / sesión

Entrenad juntos con una sesión adaptada a los dos.

Valoración inicial gratuita. Incluye desplazamiento a tu domicilio, material para entrenar y seguimiento semanal. Zona: Paracuellos de Jarama y alrededores. Precios con IVA incluido.

BONOS INDIVIDUALES

BONO	RITMO	PRECIO	POR SESIÓN	INCLUYE
4 sesiones	1 por semana	**160 €**	**40 €**	Valoración inicial gratuita
8 sesiones	2 por semana	**276 €**	**34,50 €**	Valoración inicial + planificación personalizada
12 sesiones	3 por semana	**360 €**	**30 €**	Valoración inicial + planificación + dieta personalizada

BONOS EN PAREJA

BONO	RITMO	TOTAL	POR PERSONA	POR SESIÓN	INCLUYE
4 sesiones	1 por semana	**240 €**	**120 €**	**60 €**	Valoración inicial conjunta
8 sesiones	2 por semana	**400 €**	**200 €**	**50 €**	Valoración + planificación compartida o personalizada
12 sesiones	3 por semana	**540 €**	**270 €**	**45 €**	Valoración + planificación + dieta personalizada individual

CÓMO EMPEZAR

Online

Rellena tu valoración inicial en la web (unos 8 minutos). Al terminar ves el precio y pagas por tarjeta, Apple Pay, Bizum o transferencia. Recibes tu plan en tu correo.

A domicilio

Reserva tu valoración inicial gratuita desde la web o por WhatsApp y quedamos en tu casa.

FORMAS DE PAGO

Bizum · Transferencia · Tarjeta · Apple Pay · Google Pay · PayPal · Efectivo (a domicilio)

Pagos únicos, sin permanencia. Una vez entregado el plan o realizada la sesión, el pago no es reembolsable.

WEB
rafanptraining.pages.dev

CORREO
entrenamientorafaelnp@gmail.com

WHATSAPP
656 833 981

INSTAGRAM
Escríbeme por mensaje directo