Joaquín Vidal ofrece clases personalizadas y eficaces

01/04/2021

Los entrenamientos se adaptan a cualquier persona y cualquier necesidad.

El **Centro de Entrenamiento Personal & Readaptación de Lesiones Joaquín Vidal** cuenta con un sistema de trabajo muy definido, sus máximas son el factor humano y proporcionar soluciones. Para ello, la primera fase es conocer el contexto de la persona y realizar una profunda valoración funcional para saber el punto de partida.

La segunda fase es establecer las bases del movimiento, donde la persona aprenda a controlar y conocer su

cuerpo y el porqué realizar los ejercicios de una manera u otra en función de lo que se quiera trabajar. Con esta filosofía aseguran que la persona pueda entrenar con cierta autonomía y seguridad y reduciendo al máximo cualquier posible lesión, ya que no se estarán haciendo ejercicios porque «más es mejor», sino con criterio. Se realizan clases tanto individuales, como en parejas, así como en grupos reducidos.

Joaquín Vidal no solo ofrece entrenamiento personal sino la prevención y readaptación de lesiones, así como dolores musculares. Los entrenamientos de Joaquín Vidal se adaptan a cualquier persona y a cualquier necesidad y atención, pues "no importa tener 15 o 70 años, todas las personas deben entrenar su cuerpo y cuidarse para mejorar su autonomía".

Su director está graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, además de contar con un posgrado sobre Entrenamiento Personal en 2017, una especialización sobre Prevención y Readaptación de Lesiones en 2018 y el Máster en Valoración Funcional y Ejercicio Correctivo.

Lo puedes encontrar en la calle Pablo Iglesias 64, bajo, en pleno centro de Elda. Su teléfono es el 640 155 082, también tiene instagram y su correo electrónico es: jventrenamiento@gmail.com.

Joaquín Vidal está graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.