

Consigue tus logros cuidando la salud con el Centro de Entrenamiento Joaquín Vidal

15/09/2021



El director Joaquín Vidal está graduado en Ciencias de la Actividad Física y Sara Soriano es entrenadora personal NSCA.

La salud es el pilar fundamental de nuestras vidas y solo la valoramos cuando ya no la tenemos. Con esta premisa clara, el Centro de Entrenamiento Personal & Readaptación de Lesiones Joaquín Vidal trabaja cada día.

"De nada sirve sudar o machacarse sin seguir una progresión lógica adaptada a las capacidades del individuo" afirma Joaquín Vidal.



Los entrenamientos son divertidos y crean grupos cohesionados, apuestan por la cercanía y el potencial humano.

Sin dejar de lado los posibles objetivos físicos/estéticos, las bases del entrenamiento desde una perspectiva integradora son los cimientos para realizar las clases, en las que se cumplen los objetivos deseados. La valoración funcional, el contexto en el que se mueve la persona y los detalles del día a día sí son importantes cuando se habla de movimiento.

El primer contacto es siempre donde conocen a la persona y recogen toda la información necesaria para conocer el contexto. Días más tarde, realizan una valoración funcional de las capacidades del movimiento para conocer el punto de partida de la persona y de esta forma, establecer las líneas de trabajo. Por último, la persona es incluida en un grupo de entrenamiento donde se comienza a progresar dentro de los objetivos tanto de grupo, como individuales, siempre siguiendo su propia línea de progresión.



Se realizan entrenamientos en grupos reducidos con un máximo de seis personas, las clases duran una hora.

Si por algo destacan los entrenamientos del Centro de Entrenamiento Personal & Readaptación de Lesiones Joaquín Vidal es porque a pesar de que se entrene en grupo, siempre se atienden las características y objetivos de cada persona. Siguiendo la progresión lógica extraída durante la valoración. Los dos entrenadores de este espacio, Joaquín Vidal y Sara Soriano, apuestan por la cercanía y por resaltar el potencial humano, tienen claro que por encima de todo está el buen trato, y un buen ambiente de trabajo.

"Trabaja en tus debilidades hasta que se conviertan en tus fortalezas", esta frase de William Gallas define perfectamente el método de trabajo de este centro deportivo.

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.



En el centro valoran individualmente a cada persona.