

PLAN COVID
NUTRICIÓN &
EJERCICIOS
100% ONLINE



NutreT
Chile 

CLASES DIRIGIDAS INSCRIBETE YA!

CLASES ENFOCADAS EN LA QUEMA DE GRASA Y TONIFICACIÓN MUSCULAR

1 vez a la semana, vía nube, recibirás 1 video con la rutina nueva de tu clase grupal favorita, para que la realices a lo largo de la semana dependiendo de tus objetivos

Puedes inscribirte de forma MENSUAL o SEMANAL

CLASES EN VIVO (ZOOM-INSTAGRAM-FB)

No flexibilidad horaria

Audio de mala calidad

Rutina se borra en 24 horas

Riesgo de perder señal

CLASES GRABADAS (GOOGLE DRIVE-WETRANSFER-IGTV)

100% flexibilidad horaria

Audio de mejor calidad

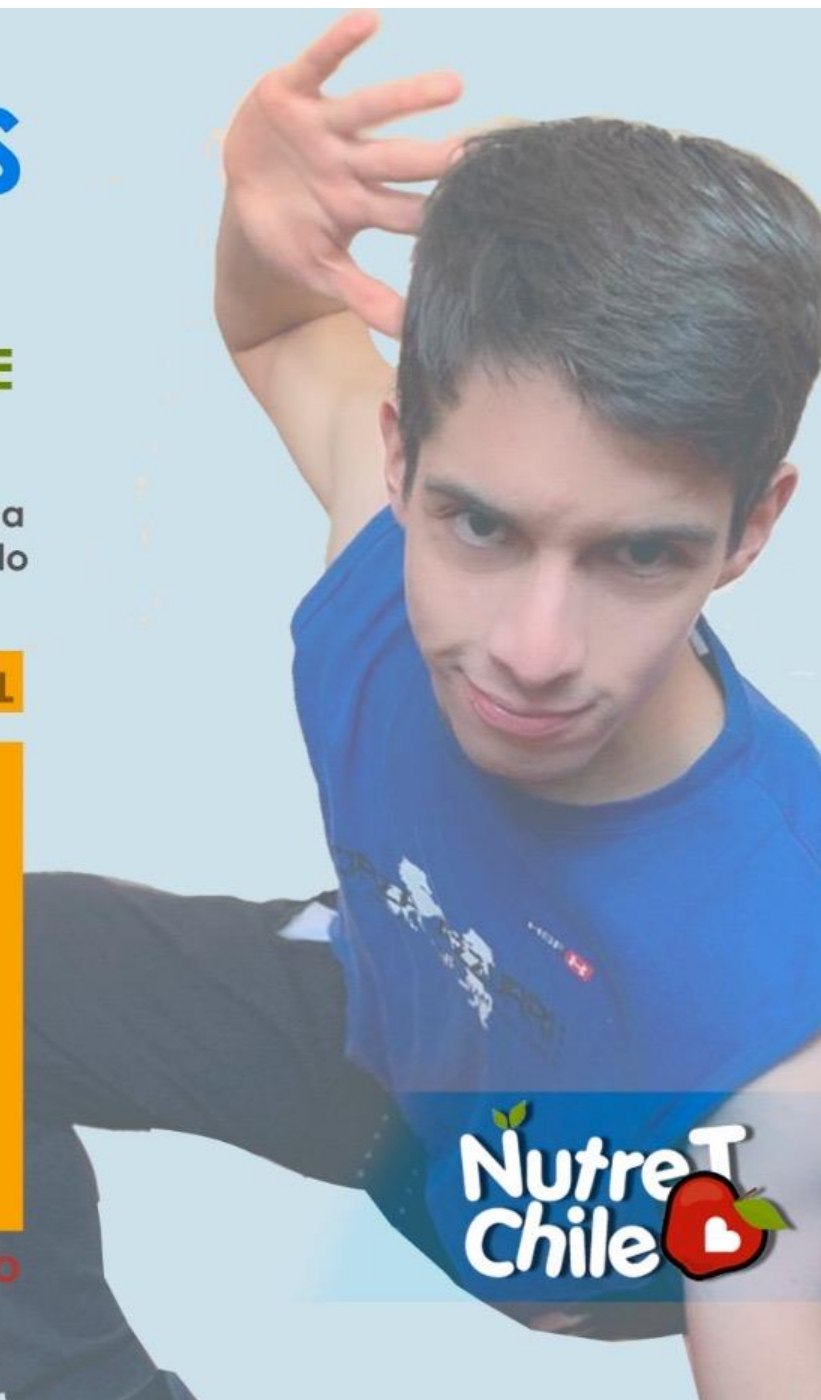
Rutina quedará para ti

Nada te interrumpirá

CLASES CO-CREADAS CON KINESIÓLOGO HÉCTOR CASTILLO



NutreT
Chile



BODYCOMBAT

Clase basada en las mas variadas artes marciales, mezcla perfecta de ejercicios de fuerza y Córdio a la vez que te dejará sin aliento, aprendiendo técnica básica de las verdaderas artes marciales, mientras sudas y te diviertes al ritmo de la mejor música

TIPO DE EJERCICIO: CÁRDIO- MUSCULAR

**MATERIALES: COLCHONETA O MAT (OPCIONAL)
TOALLA Y AGUA**

**FOCO: QUEMA DE GRASA, CONSERVAR MASA MUSCULAR,
TONIFICACIÓN Y DEFINICIÓN**



**NutreT
Chile** 

X-TOWEL

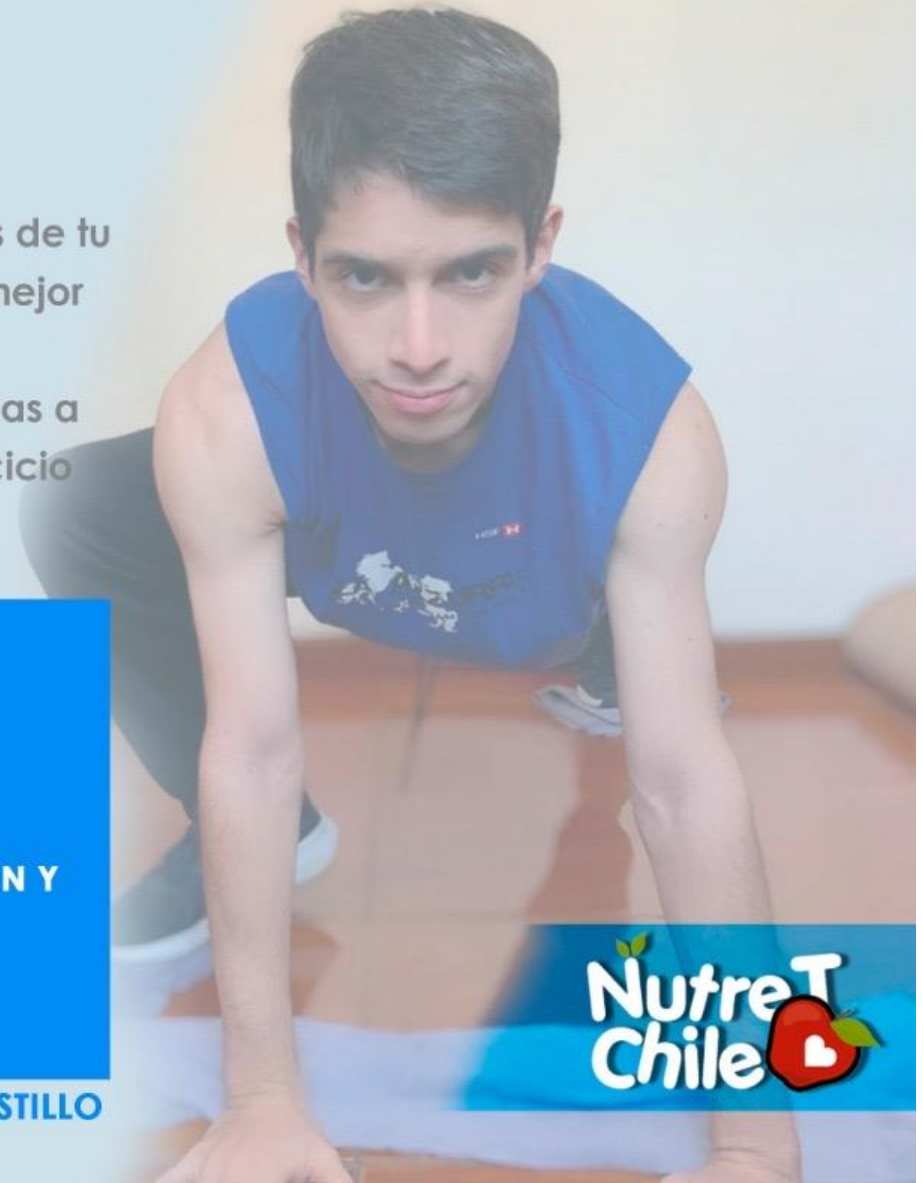
Con 3 toallitas, trabajarás de forma eficiente absolutamente cada músculo de todas las zonas de tu cuerpo, tanto tren superior y tren inferior, ¡nada mejor que utilizando tu propio peso! Alcanzando una tonificación única y sudando como nunca, gracias a su cambio de secuencias combinadas con ejercicio Cárdio. Todo al ritmo de la mejor música

TIPO DE EJERCICIO: MUSCULAR- CÁRDIO

**MATERIALES: 3 TOALLAS PEQUEÑAS
1 MAT (OPCIONAL)**

**FOCO: CONSERVAR MASA MUSCULAR, TONIFICACIÓN Y
DEFINICIÓN, QUEMA DE GRASA**

CLASE CO-CREADA CON KINESIÓLOGO HÉCTOR CASTILLO



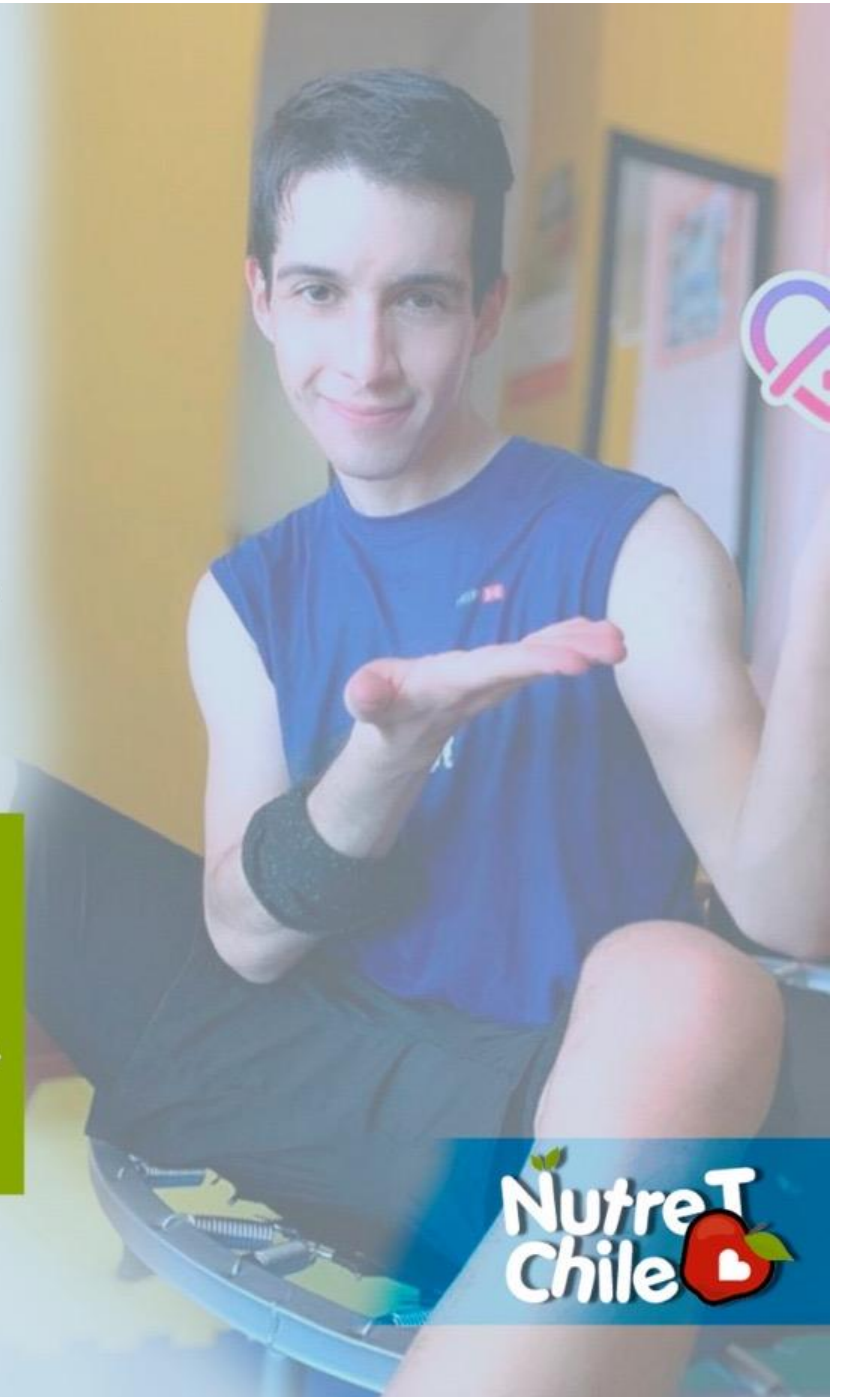
POWERJUMP

Sobre un trampolín quemarás el máximo de calorías con las combinaciones de intervalos que jump tiene para ti, mejorarás tu resistencia cardiovascular y entrenarás fuerza del tren superior (abdomen, brazos, espalda) y inferior (glúteos, piernas) al ritmo de la mejor música especialmente diseñada. La lona reduce el 80% del impacto

TIPO DE EJERCICIO: CÁRDIO-MUSCULAR HIIT

MATERIALES: 1 TRAMPOLÍN, AGUA Y TOALLA

FOCO: QUEMA DE GRASA, CONSERVAR MASA MUSCULAR, TONIFICACIÓN Y DEFINICIÓN, EQUILIBRIO



**NutreT
Chile**

X-FLOW

Clase inspirada en movimientos de animales combinadas con ejercicios funcionales, entrenarás tu resistencia cardiovascular enfocándote al mismo tiempo en entrenamiento de fuerza, utilizando cada parte de tu cuerpo como nunca antes y con el peso de tu propio cuerpo. Si te gusta pasar en el suelo, esta clase está diseñada para ti

TIPO DE EJERCICIO: MUSCULAR- CÁRDIO

**MATERIALES: 1 MAT O 1 COLCHONETA (OPCIONAL)
TOALLA Y AGUA**

**FOCO: CONSERVAR MASA MUSCULAR, TONIFICACIÓN Y
DEFINICIÓN, QUEMA DE GRASA**

CLASE CO-CREADA CON KINESIÓLOGO HÉCTOR CASTILLO



**NutreT
Chile** 

TABLA DE VALORES

¡Tu eliges!

Nº de disciplinas (a libre elección)	4 semanas de clases virtuales (1 clase nueva cada semana por disciplina)	+ Tele consulta nutricional (s/ control al mes)	+ Tele consulta nutricional (c/ control al mes)
1	\$8.000	\$15.000	\$20.000
2	\$12.000	\$17.000	\$22.000
3	\$14.000	\$19.000	\$24.000
4	\$16.000	\$21.000	\$26.000

Conoce los valores referenciales de asesoría nutricional sin clases grupales en www.nutret.cl , sección TELECONSULTA NUTRICIONAL

INSCRIPCIÓN CLASES GRUPALES

Pasos a seguir



1

SELECCIONA LA CLASE QUE MAS TE GUSTE

Bodycombat
Powerjump
X- towel
X - Flow



2

PAGO

Transferencia electrónica
Damián Isaac Zapata Barros
18.826.148-5
Cta corriente Banco de Chile
00-446-46295-00
damian@nutret.cl



3

RECIBE TUS CLASES

Serán cargadas todos los martes de
cada semana



3

PLANIFÍCATE

Cualquier duda, orientación, o tips
que necesites, no dudes en
escribirme !

Si te gusta la clase puedes
etiquetarme en tus historias

TÉRMINOS Y CONDICIONES

SOBRE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL

1. Paciente / alumno debe informar si sufre o no de alguna patología, siendo su exclusiva responsabilidad notificar.
2. Video llamada será acordada mediante consenso de horario y día por ambas partes

SOBRE AULA CLASES GRUPALES

3. Video(s) inicial (es) será cargado por vía google drive al momento de concretar inscripción. La renovación de la rutina será cargada la noche anterior de la siguiente semana.
4. No se puede cargar nueva rutina si no ha transcurrido una semana
5. Si se da término a la cuarentena por covid 19, se debe respetar el curso de la inscripción hasta finalizar el mes por ambas partes.
6. Queda restringido compartir el material con terceras personas

