



GUÍA AKROS

CÓMO COMENZAR TU NUEVO VIAJE DE 360° EN AKROS. NUESTRA META, IMPACTAR EN TU VIDA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO Y HÁBITOS SALUDABLES.



BIENVENIDO /A

¡Hola! Te damos la bienvenida al programa 360°

Nuestra misión es impactar en la vida de las personas a través del movimiento y hábitos saludables. Cualquiera que sea tu objetivo lo abordaremos desde una perspectiva multidisciplinar y te guiaremos en el camino de tu recuperación, de tu mejor versión física o de la consecución de tus metas deportivas. Nuestra promesa es atender a tus requerimientos de manera efectiva y rápida.

El director **Aritz Altadill**

ÍNDICE

01	AKROS 360°	04
	Como es la puesta en marcha	05
02	EMPEZAMOS	07
	Empezando	08
	Primeros pasos	09
03	TU VIAJE	10
	Qué esperamos de ti	11
	Estrés	12
	Pilares	13
04	PREGUNTAS FRECUENTES	14
	Akros 360°	15
	Funcionamiento de la App	17
05	METAS	18
06	CONTACTO	21



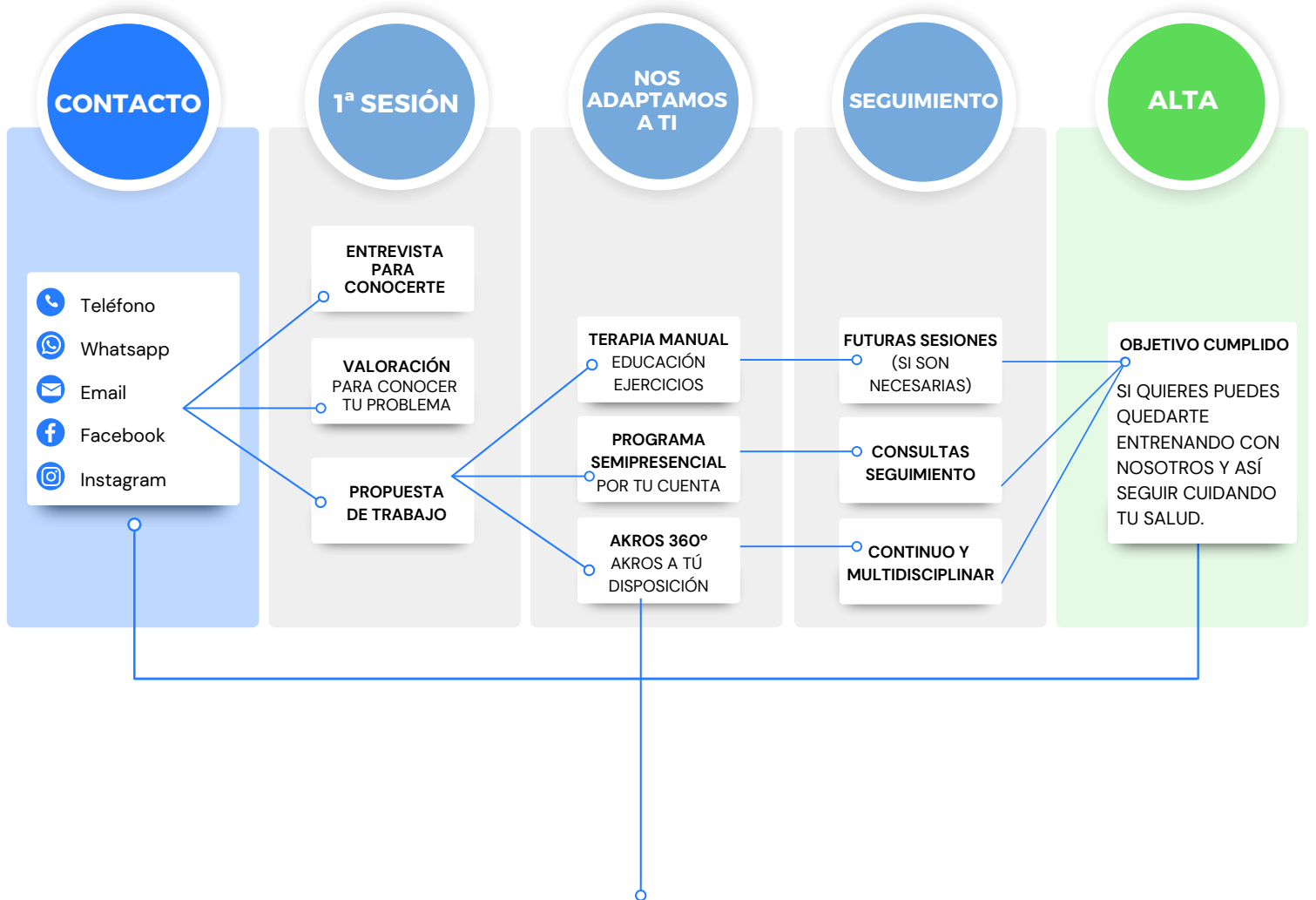
01

AKROS 360°



CICLO FISIOTERAPIA

¿CÓMO ES SU PUESTA EN MARCHA?



DETALLAMOS A CONTINUACIÓN >>

CICLO AKROS 360°

¿CÓMO ES SU PUESTA EN MARCHA?

FASE 1

VALORACIÓN

Cita con el profesional

Te realizaremos una valoración funcional con el fin de individualizar el programa conforme a tus necesidades. Esta valoración tiene un coste de 40 €

FASE 2

PLANIFICACIÓN

48 horas después

El equipo se reúne y se expone el caso. El equipo decide que profesionales actúan. La elección de los profesionales depende de las necesidades del cliente/paciente.

FASE 3

PROPUESTA

Entre 48 y 72 horas

Es un programa que se adapta a tus necesidades. Se acompaña con dos servicios, que pueden ser la Fisioterapia, Entrenamiento o Nutrición.

Dependiendo de tus necesidades puede incluir:

- Dos servicios: Fisioterapia, Entrenamiento o Nutrición. (Los servicios se indicarán después de la valoración y la reunión del equipo)
- Clases grupales y Open Training (Este servicio indicaremos al paciente/cliente cuando puede utilizarlo).
- Presoterapia: Este servicio lo ofrecemos si el paciente lo necesita.

FASE 4

DESARROLLO

Tratamiento

En esta fase damos HERRAMIENTAS para que trabaje de manera AUTÓNOMA.

FASE 5

AUTONOMÍA

Evitar la dependencia

El principal objetivo es la RECUPERACIÓN del PACIENTE. El/la paciente es el PROTAGONISTA de su recuperación y así debemos hacérselo saber.

FASES

CICLO AKROS 360°

¿CÓMO ES SU PUESTA EN MARCHA?

FASE 1

VALORACIÓN

Cita con el profesional

Te realizaremos una valoración funcional con el fin de individualizar el programa conforme a tus necesidades. Esta valoración tiene un coste de 40 €

FASE 2

PLANIFICACIÓN

48 horas después

El equipo se reúne y se expone el caso. El equipo decide que profesionales actúan. La elección de los profesionales depende de las necesidades del cliente/paciente.

FASE 3

PROPUESTA

Entre 48 y 72 horas

Es un programa que se adapta a tus necesidades. Se acompaña con dos servicios, que pueden ser la Fisioterapia, Entrenamiento o Nutrición.

Dependiendo de tus necesidades puede incluir:

- Dos servicios: Fisioterapia, Entrenamiento o Nutrición. (Los servicios se indicarán después de la valoración y la reunión del equipo)
- Clases grupales y Open Training (Este servicio indicaremos al paciente/cliente cuando puede utilizarlo).
- Presoterapia: Este servicio lo ofrecemos si el paciente lo necesita.

FASE 4

DESARROLLO

Tratamiento

En esta fase damos HERRAMIENTAS para que trabaje de manera AUTÓNOMA.

FASE 5

AUTONOMÍA

Evitar la dependencia

El principal objetivo es la RECUPERACIÓN del PACIENTE. El/la paciente es el PROTAGONISTA de su recuperación y así debemos hacérselo saber.



02

EMPEZANDO



EMPEZANDO

AQUÍ ES LO QUE NECESITAS SABER

Antes de comenzar, me gustaría que leyeras este breve folleto detenidamente. En él se encuentra toda la información sobre nuestro programa y lo que vas a conseguir en los próximos meses. Tu preocupación ahora es confiar en el proceso y dejarte llevar. Suena bien, ¿verdad?

¡La honestidad es la mejor política!

Queremos que logres estos resultados:

AYUDAR EN TU PROCESO DE RECUPERACIÓN

MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA

MEJORAR TU FUERZA

MEJORAR TUS HÁBITOS

EMPECEMOS >

PRIMEROS PASOS

DESCARGAR LA APP DE AKROS



Consíguelo en el
App Store

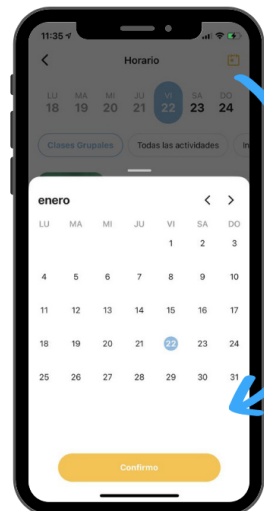
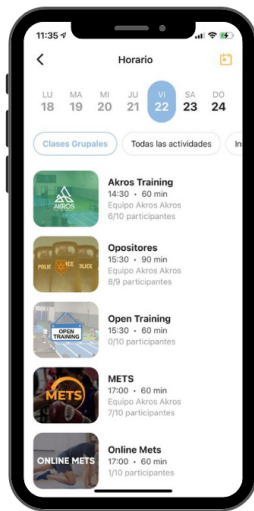


DISPONIBLE EN
Google Play

Activa la aplicación mediante el correo electrónico que previamente te hemos enviado a tu dirección de email.

CÓMO RESERVAR LAS CLASES

PARA RESERVAR ACTIVIDADES



BUSCAR LA CLASE

ELIGE EL DÍA Y LA HORA

*O LA ACTIVIDAD QUE DESEAS
RESERVAR



03

TU VIAJE



TU VIAJE

QUE ESPERAMOS DE TI

1 Compromiso

Las reservas de las citas se hacen con el profesional a cargo. Si algún día no puedes acudir debes cancelar la cita con 24 horas de antelación.

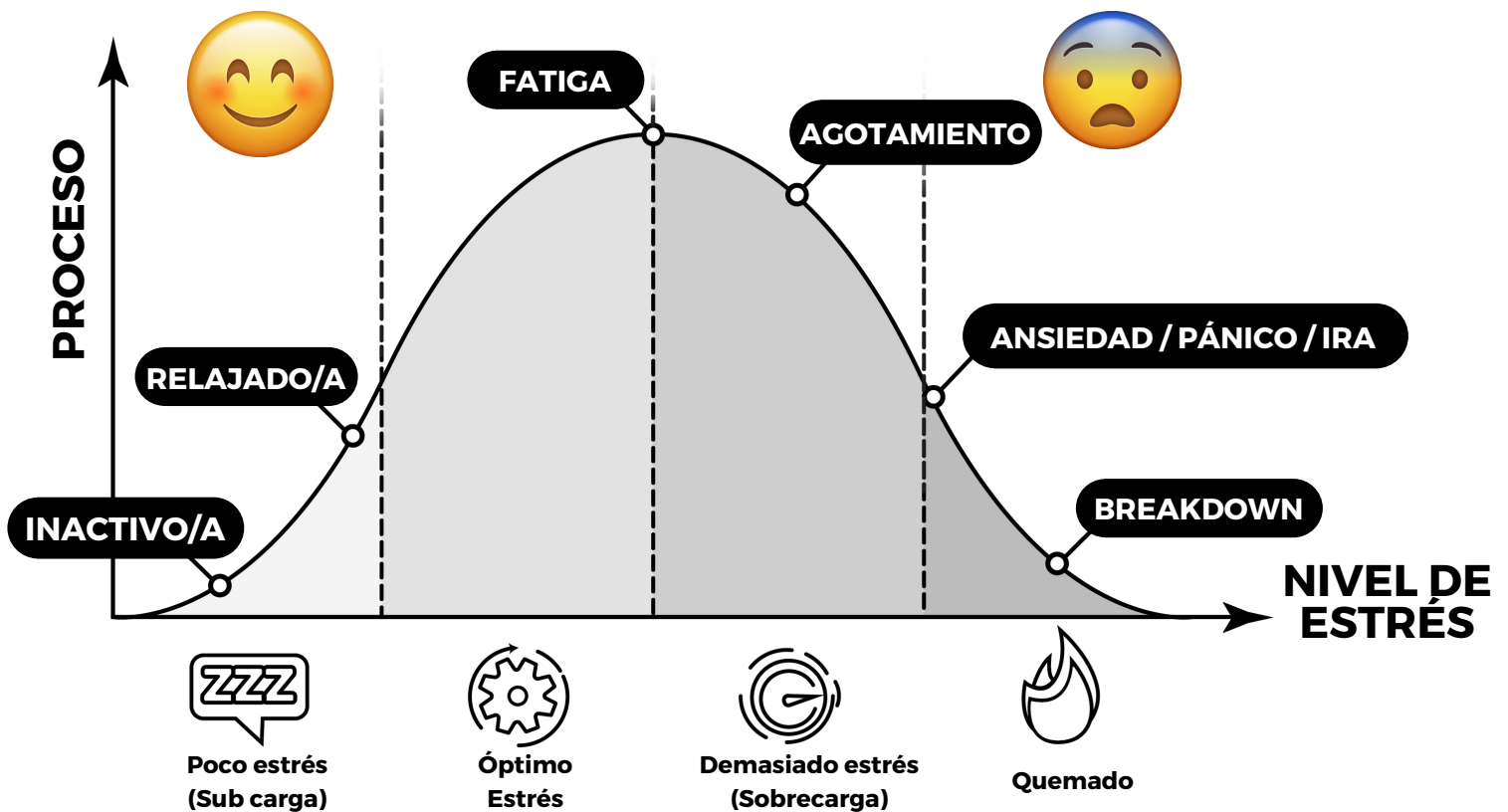
2 Esfuerzo

Cada sesión es una oportunidad para mejorar y acercarnos a tus objetivos, por ello necesitamos que te esfuerces junto a nosotros en cada una de ellas para maximizar los resultados.

3 Constancia

La consecución de los objetivos está asociada a la constancia que les dediques, por tanto, debes ser perseverante.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA

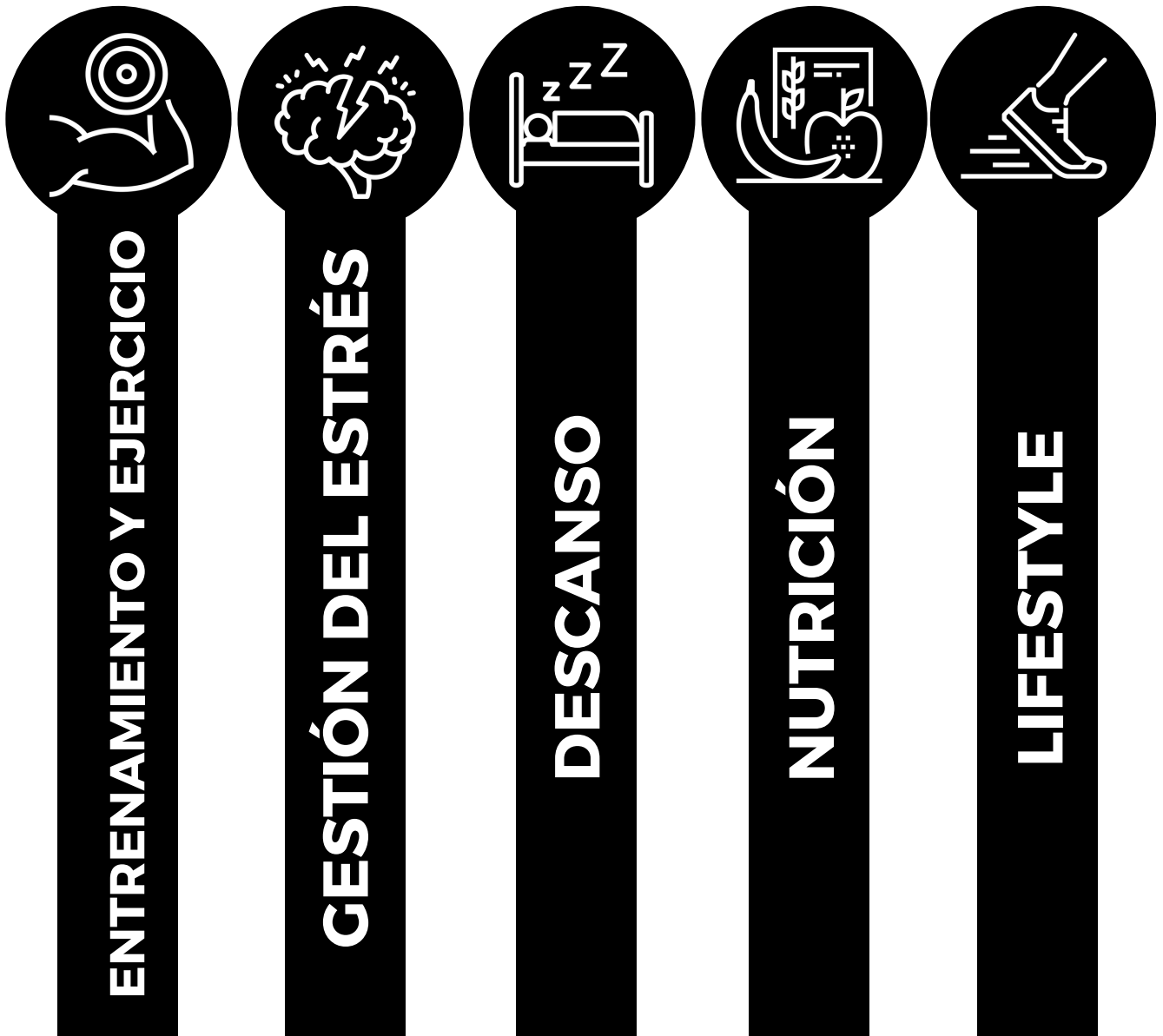


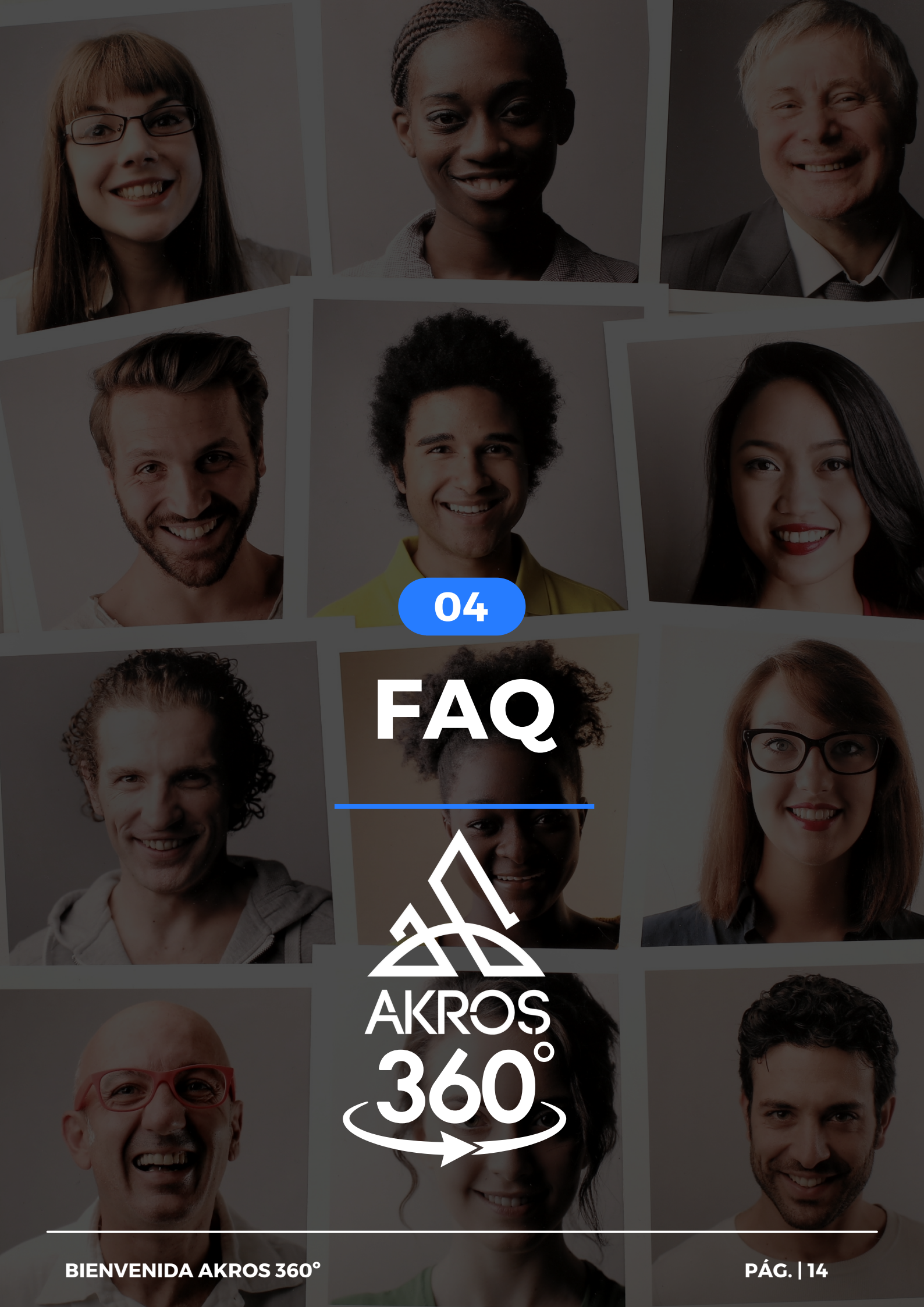
Actitud resiliente ante el programa Akros 360°

Al igual que ocurre en cualquier proceso de transformación y desarrollo, las cosas toman su tiempo. Sin embargo, muchas veces tratamos que esos procesos sean lo más rápido e inmediatos posibles, pues queremos los resultados cuanto antes.

EL ÉXITO DEL PROGRAMA 360°

El éxito del programa 360 también depende de ti. A continuación te detallamos algunos pilares que te pueden ayudar.





04

FAQ



PREGUNTAS MÁS FRECUENTES AKROS 360°

¿QUÉ ES AKROS 360°?

Es un programa que se adapta a tus necesidades. Se acompaña con dos servicios, que pueden ser la Fisioterapia, Entrenamiento o Nutrición.

¿POR QUÉ NECESITO HACER UNA VALORACIÓN PREVIA AL PROGRAMA?

Te realizaremos una valoración funcional con el fin de individualizar el programa conforme a tus necesidades. Esta valoración tiene un coste de 40€

¿QUÉ PUEDE INCLUIR EL PROGRAMA 360°?

Dependiendo de tus necesidades puede incluir:

- **Dos servicios:** Fisioterapia, Entrenamiento o Nutrición. (Los servicios se indicarán después de la valoración y la reunión del equipo)
- **Clases grupales y Open Training** (Este servicio indicaremos al paciente/cliente cuando puede utilizarlo).
- **Presoterapia:** Este servicio lo ofrecemos si el paciente lo necesita.

¿PUEDO RECUPERAR UNA HORA SEMANAL?

Recordamos que el servicio 360° es servicio mensual, contestando a la pregunta: no se trata de recuperar sesiones, sino de adaptar la frecuencia de tus visitas a tus necesidades. La frecuencia de las visitas varía según la fase en la que te encuentres.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES AKROS 360°

¿COSTE DE AKROS 360°?

CONCEPTOS BÁSICOS

VALORACIÓN

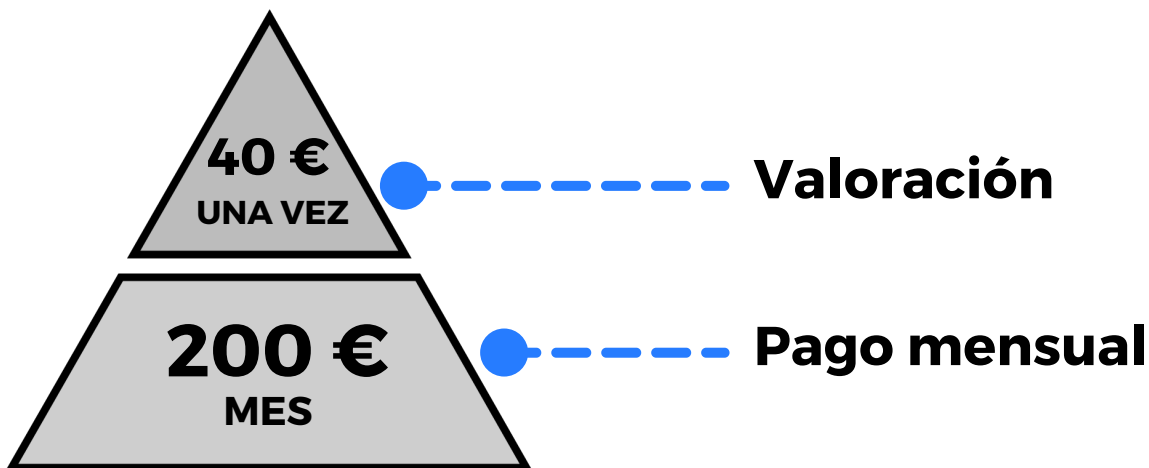
+

AKROS 360°

+

TIEMPO

TARIFA



El programa 360° no está sujeto a ninguna permanencia o matrícula. Se puede cancelar el programa siempre y cuando se avise 5 días antes de que se acabe el mes.

PREGUNTAS FRECUENTES

APLICACIÓN MÓVIL

1 ¿Cuándo puedo reservar las clases?

El horario siempre se abre los domingos y os podéis apuntar a las clases 5 Días antes.

2 ¿Esta el horario que me interesa lleno? Lista de Espera

Si ves un horario lleno puedes apuntarte a la lista de espera, y si hay alguna plaza libre (para eso algún compañero ha tenido que cancelar su hora) te llegará un correo avisándote de que tienes una plaza libre.

3 ¿Puedo cambiar de horario?

Puedes cambiar de horario y siempre que lo hagas 2 horas antes, el sistema te devuelve el credito/clase.

4 ¿Quiero acudir siempre a la misma hora?

Lamentablemente esa opción no la podemos ofrecer en los entrenamientos en grupo.



05

METAS



CÓMO ESTABLECER TUS METAS

USA EL SISTEMA DE **OBJETIVOS SMART** PARA AYUDARTE A ALCANZAR TUS METAS

Pensar y definir objetivos es parte esencial para progresar. Los objetivos SMART son metas concretas que permiten analizar el desempeño de nuestros esfuerzos.

S

ESPECIFICOS

M

MEDIBLES

A

ALCANZABLE

R

RELEVANTES

T

TEMPORALES

OBJETIVOS SMART

EJEMPLOS

PARA DEFINIR TU ACCIÓN LO PRIMERO QUE TIENES QUE HACER ES PREGUNTARTE ¿QUÉ ES PARA MÍ [TU META]?

EJEMPLO 1

Quiero levantar 90 kg en peso muerto en un plazo de tres meses (para finales de diciembre).

EJEMPLO 2

Quiero ser capaz de correr 10 km en aprox. 70 minutos para la carrera benéfica de octubre.

EJEMPLO 3

Quiero perder 3 kg en 9 semanas para entrar en mi vestido favorito en mi cumpleaños.



06

CONTACTO



¿PREGUNTAS? ¡PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS!

Si tienes alguna pregunta sobre el programa Akros 360° o cualquier otra sugerencia, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.



EMAIL:

hola@akrostraining.com



WHATS-APP:

633697364



