

KETTLEBELLS BARCELONA

Desde 2010, los especialistas en entrenamiento con pesas rusas en España

[Carrer d'Ausiàs Marc 147 - 08013 BCN](#) Tlf. 635 988 200

www.kettlebellsbarcelona.com info@kettlebellsbarcelona.com

[FACEBOOK](#) - [INSTAGRAM](#) - [TWITTER](#)

Tarifas sesiones grupales

- Tx01 : 05 sesiones por mes (aprox. 01 por semana): 49 € (mes) - 140 € (trimestre) - 275 € (semestre)
- Tx02 : 09 sesiones por mes (aprox. 02 por semana): 65 € (mes) - 185 € (trimestre) - 365 € (semestre)
- Tx03 : 14 sesiones por mes (aprox. 03 por semana): 75 € (mes) - 215 € (trimestre) - 420 € (semestre)
- Tx04 : 18 sesiones por mes (aprox. 04 por semana): 85 € (mes) - 245 € (trimestre) - 475 € (semestre)
- Tx99 : Sesiones ilimitadas (ENTRENA SIN LÍMITES!!): 95 € (mes) - 270 € (trimestre) - 530 € (semestre)
- Bonos (validez 3 meses): 55 € (x05 créditos) - 105 € (x10 créditos)
- Sesión suelta: 15 €
- Cuota Mantenimiento: 15 €/mes
- Matrícula: 40 € (sesiones de introducción + primer asesoramiento nutricional + camiseta/muñequeras)

Tarifas entrenamiento personal

- Entrenamiento personal: 50 € (sesión 60') - 235 € (x05 sesiones) - 460 € (x10 sesiones)
- Entrenamiento personal: 30 € (sesión 30') - 140 € (x05 sesiones) - 275 € (x10 sesiones)

Asesoramiento nutricional incluido en todas las cuotas

Sistema de gestión de reservas: www.crosshero.com - Todos los precios incluyen IVA 21%.

Horarios sesiones grupales

Lun	8:00	9:30	11:00		14:15		18:00	19:00	20:00
Mart		9:30	11:00		14:15		18:00	19:00	20:00
Miérc	8:00	9:30	11:00				18:00	19:00	20:00
Juev		9:30	11:00		14:15		18:00	19:00	20:00
Viern	8:00	9:30	11:00		14:15		18:00	19:00	
Sábado		10:00	11:00						

Sobre Kettlebells Barcelona

Fundado por Leo Cavallo en 2010, Kettlebells Barcelona es el primer estudio de entrenamiento especializado en kettlebell training en España. Leo compagina su trabajo en Kettlebells Barcelona con la actividad de formador y docente para los más importantes nombres del fitness nacional e internacional (NSCA, Reebok, Aerobic&Fitness, Elements, Fit360, Resistance Institute, Tecnosport, etc.). Se ha formado como entrenador de kettlebells con algunas de las federaciones más reconocidas a nivel internacional – entre ellas IKSFA (International Kettlebell Sport & Fitness Association), International Gira Sport Federation (IGSF), International Kettlebell Fitness Federation (IKFF), Union of Kettlebell Lifting of Ukraine (UKLU), Federazione Ghiri Sport Italia (FGSI), etc.

KETTLEBELLS BARCELONA

Desde 2010, los especialistas en entrenamiento con pesas rusas en España

[Carrer d'Ausiàs Marc 147 - 08013 BCN](#)

www.kettlebellsbarcelona.com info@kettlebellsbarcelona.com

Tlf. 635 988 200

[FACEBOOK](#) - [INSTAGRAM](#) - [TWITTER](#)

El estudio

Fundado en 2010 por Leo Cavallo, Kettlebells Barcelona es el primer estudio de entrenamiento especializado en pesas rusas/Kettlebells en España.

Un espacio único y diferente, situado en el centro de la ciudad, dedicado al "arte" del levantamiento de Kettlebells, donde la tradición técnica proveniente del ex bloque soviético se combina con el seguimiento personalizado de nuestros clientes. Todo ello incorporando las últimas evidencias científicas en cuanto a entrenamiento y nutrición.

Una disciplina antigua para necesidades actuales. Nuestro método se caracteriza por su eficacia (resultados reales), por la baja incidencia de lesiones (tu seguridad primero) y por su accesibilidad (apto para todos). ¿El objetivo? Ayudarte a mejorar tu forma física, rendimiento deportivo o simplemente recuperar tu bienestar.

En Kettlebells Barcelona ofrecemos sesiones de entrenamiento personal, sesiones en grupo, cursos de introducción y formación para profesionales. Contacta con nosotros para más información sobre nuestro servicios.

Los beneficios

Desde sus orígenes, usada como implemento de fuerza por los primeros fisio-culturistas y forzudos europeos de final de 1800, hasta llegar a los gimnasios más modernos de medio mundo, la kettlebell ha superado la prueba del tiempo.

Hoy en día la versatilidad de esta herramienta se ve reflejada en sus numerosas aplicaciones. Por un lado el Girevoy Sport, la modalidad competitiva más purista del levantamiento de kettlebells. Por el otro su utilización en la preparación física de los cuerpos especiales del ejército soviético, en los entrenamientos de los mejores atletas de élite (desde MMA hasta ciclismo), y aplicada al mundo del fitness, dentro de programas de functional training, HIIT y mejora de la composición corporal.

- Fuerza y resistencia

Un híbrido único en el mundo de las pesas, el entrenamiento con kettlebells une trabajo de fuerza y acondicionamiento cardio-vascular. Sesiones breves y efectivas, caracterizadas por una gran variedad de movimientos, que te permitirán recuperar rápidamente tu forma física.

- Composición corporal

Debido al gran estímulo muscular y gasto calórico producidos durante las sesiones, el trabajo con kettlebells representa una de las opciones más efectivas para la mejora de la composición corporal (reducción de grasa, aumento de la masa magra). Combinado con nuestro asesoramiento nutricional individualizado, los resultados llegarán rápido.

- Glúteos fuertes, espalda sana

Numerosos estudios científicos confirman la eficacia de los movimientos de oscilación con kettlebells en el fortalecimiento de toda la cadena posterior. Se ha demostrado como una espalda y glúteos más fuertes pueden contribuir en la mejora de las molestias relacionadas con muchas patologías de espalda.

- Potencia y deporte

Los levantamientos rápidos y explosivos con kettlebells, ejecutados según protocolos por altas repeticiones, pueden afectar positivamente en el rendimiento de otras disciplinas deportivas. Atletas de todo el mundo utilizan con éxito las pesas rusas para la propia preparación física general, tanto en deportes de potencia como de resistencia.