



# MUÉVETE CON CONFIANZA

Un programa de  
entrenamiento



DISEÑADO Y GUIADO  
POR  
PROFESIONALES DE  
LA SALUD

SABES que  
**necesitas moverte,**  
pero **no es tan simple.**

Malas  
experiencias

No sabes por  
dónde empezar

No te sientes a gusto  
en un gimnasio  
tradicional

**¿TE SUENA  
FAMILIAR?**

**Y mientras lo postergas,  
tu cuerpo lo sigue resintiendo...**





## ...Y continúan:

→ Tus malestares físicos

→ Tu baja energía

→ Las justificaciones

→ La falta de confianza

Y COMENZAR SE VUELVE CADA  
VEZ MÁS DIFÍCIL

**Por suerte...**

**EN EQUANIMA  
TENEMOS LA SOLUCIÓN**



**EQUANIMA**

“Muévete con confianza” es un programa de **entrenamiento funcional personalizado**, diseñado desde la **SALUD**, no desde el rendimiento.

Aquí no vienes a “exigirte más”, vienes a aprender a **moverte mejor**, con **seguridad y sentido**

**No necesitas  
experiencia previa**

**Ni tampoco  
estar en forma**

Solo necesitas  
**QUERER SENTIRTE MEJOR**

# ¿CÓMO FUNCIONA?

## EVALUACIÓN INTEGRAL

Antes de comenzar, queremos asegurarnos de entender tu cuerpo.

- **Evaluación médica:** Para saber si tienes riesgo de lesionarte o de afectar tu corazón.
- **Evaluación nutricional de composición corporal:** Para saber dónde se acumula tu grasa corporal y tu musculatura.



## OBJETIVOS CLAROS Y REALISTAS

Para asegurarnos que prograses, fijarás en conjunto con tu médico tratante objetivos alcanzables y relevantes, orientados a mejorar tu bienestar general



## ENTRENAMIENTO PROGRESIVO

Primero, tu kinesiólogo preparará tu cuerpo con ejercicios de movilidad, control y técnica.

A medida que prograses se le dará más énfasis a la fuerza y la resistencia.



## SEGUIMIENTO ACTIVO

Mediremos tus avances con datos cuantificables (que podrás descargar desde tu portal online) para hacer ajustes continuos.

Tu progreso no es improvisado.

# ¿QUÉ PUEDES ESPERAR?

→ Más **fuerza** y **estabilidad**

Mejor **movilidad** y **postura** ←

→ Menos **dolores** físicos

Más **energía** en tu día a día ←

→ Reducción del **estrés**

Mejores **hábitos** de salud ←

→ Más **confianza** en tu cuerpo

DEJAR DE SENTIR QUE  
MOVERTE ES UN PROBLEMA



# ¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA ES ÚNICO?

- Evaluación **médica** antes de entrenar
- Entrenamiento guiado por **kinesiólogos**
- Apoyo **nutricional** integrado
- **Objetivos** definidos contigo, no impuestos
- **Progresión** pensada para evitar lesiones
- Equipamiento de **seguridad** (incluye desfibrilador)
- **Informes** de avance disponibles online
- Equipamiento de **vanguardia**

QUEREMOS QUE TE MUEVAS  
PERO CON SEGURIDAD Y CONFIANZA

# EL EQUIPO



## Dr. Mario Isamitt

- Médico cirujano (UC)
- Diplomado en medicina deportiva (UC)
- Autor de "Un viaje a la salud"
- Cofundador de Equanima

## Lorena Luo

- Nutricionista (UdeC)
- Diplomada en nutrición deportiva (UC)
- Antropometrista ISAK 1



## Jorge Campos

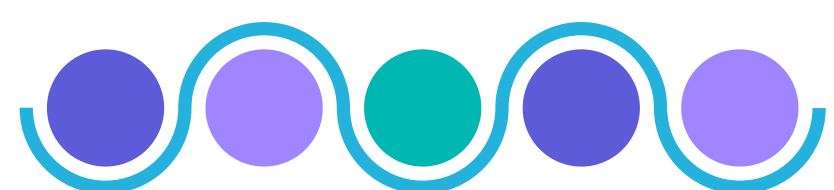
- Kinesiólogo (UdeC)
- Mag. en ciencias del deporte (UST)
- Dipl. en alivio del dolor (UdeC)
- Dipl. en rehabilitación cardiometabólica (UChile)



# ¿CÓMO SON LOS ENTRENAMIENTOS?

- ➔ Grupos **pequeños**
- ➔ Atención **cálida** y **cercana**
- ➔ Ambiente **seguro** y **sin juicios**
- ➔ Enfoque en **técnica**, no en rendimiento
- ➔ Adaptado a **tu ritmo**
- ➔ **Sin competencia**, cada persona trabaja desde su propio punto de partida

Pero OJO esto no es algo de una semana...












...ES UN PROCESO



Y con este programa, queremos  
**ACOMPañARTE EN ESE CAMINO**

# PLAN 8 CLASES

2 SESIONES POR SEMANA

 <b>INDIVIDUAL</b>	 <b>DÚO</b> (2 PERSONAS) AHORRA HASTA UN 32%	 <b>TRÍADA</b> (3 PERSONAS) AHORRA HASTA UN 40%
<b>\$160.000</b> POR PERSONA	<b>\$128.000</b> POR PERSONA	<b>\$112.000</b> POR PERSONA
<b>MENSUAL</b> \$20.000/clase	<b>MENSUAL</b> \$16.000/clase/pp	<b>MENSUAL</b> \$14.000/clase/pp
<b>\$144.000 /mes</b> PAGO TRIMESTRAL \$18.000/clase 	<b>\$115.000 /mes/pp</b> PAGO TRIMESTRAL \$14.400/clase/pp 	<b>\$100.800 /mes/pp</b> PAGO TRIMESTRAL \$12.600/clase/pp 
<b>\$136.000 /mes</b> PAGO SEMESTRAL \$17.000/clase 	<b>\$108.800 /mes/pp</b> PAGO SEMESTRAL \$13.600/clase/pp 	<b>\$95.200 /mes/pp</b> PAGO SEMESTRAL \$11.900/clase/pp 

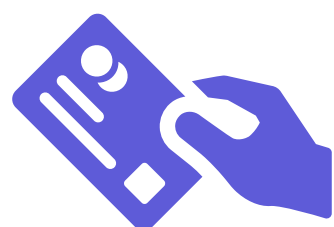


## MÁS ELEGIDO: TRIMESTRAL DÚO

Mejor equilibrio entre ahorro y compromiso.



**PAGO ÚNICO INICIAL**  
Según plan elegido



**MEDIO DE PAGO**  
Aceptamos tarjetas de crédito (con cuotas)



**FACILIDAD DE PAGO**  
Se permite dividir pago entre participantes

# PLAN 12 CLASES

3 SESIONES POR SEMANA

## INDIVIDUAL

**\$216.000**

POR PERSONA

**MENSUAL**

\$18.000/clase

**\$194.400 /mes**  
PAGO TRIMESTRAL

\$16.200/clase

**\$183.600 /mes**  
PAGO SEMESTRAL

\$15.300/clase

## DÚO

(2 PERSONAS)

AHORRA HASTA UN 32%

**\$172.800**

POR PERSONA

**MENSUAL**

\$14.400/clase/pp

**\$155.520/mes/pp**  
PAGO TRIMESTRAL

\$12.960/clase/pp

★ MÁS ELEGIDO

**\$146.880 /mes/pp**  
PAGO SEMESTRAL

\$12.240/clase/pp

## TRÍADA

(3 PERSONAS)

AHORRA HASTA UN 40%

**\$151.200**

POR PERSONA

**MENSUAL**

\$12.600/clase/pp

**\$136.080 /mes/pp**  
PAGO TRIMESTRAL

\$11.340/clase/pp

**\$128.520 /mes/pp**  
PAGO SEMESTRAL

\$10.710/clase/pp

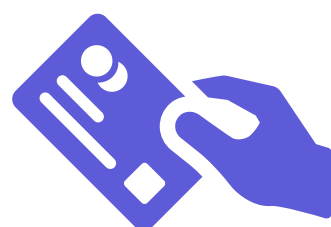


## MÁS ELEGIDO: TRIMESTRAL DÚO

Mejor equilibrio entre ahorro y compromiso.



**PAGO ÚNICO INICIAL**  
Según plan elegido



**MEDIO DE PAGO**  
Aceptamos tarjetas de  
crédito (con cuotas)



**FACILIDAD DE PAGO**  
Se permite dividir pago  
entre participantes

Si llevas tiempo **postergando** tu salud,  
no necesitas más motivación

NECESITAS EMPEZAR

**PRESIONA AQUÍ PARA  
CONTACTARNOS**

La **salud** es tu **mejor inversión.**