



FAMILY UP

by  get talent up

ENTRENA. JUEGA. CONECTA.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA
PADRES, MADRES E HIJOS.



EN FAMILIA

Padres e hijos
entrenan juntos.



DIVERTIDO

Juegos, retos y
ambiente positivo.



SALUDABLE

Mejora la forma física,
hábitos y energía.



MOTIVADOR

Superación,
cooperación y
confianza.

¡PRUEBA GRATIS EN SEPTIEMBRE!

Ven a conocernos con tu familia y vive una sesión única.

*Plazas
limitadas*



LA ÚNICA ACTIVIDAD DONDE ENTRENAS CON TU HIJO, NO MIENTRAS ÉL ENTRENA.



**SÁBADOS
POR LA MAÑANA**



60 MINUTOS



**COLEGIO ALEMÁN
DE MADRID**

Calle Monasterio de Guadalupe, 7
28049 Madrid.

Actividad abierta a todas
las familias de Montecarmelo,
Las Tablas, Sanchinarro,
Fuencarral y alrededores.

¿CÓMO SON NUESTRAS SESIONES?

1



CALENTAMIENTO ACTIVO 10 min
Juegos de activación, movilidad y dinámicas
en grupo para empezar con energía.

2



ENTRENAMIENTO POR SEPARADO 20 min
Adultos y niños trabajan por separado con
ejercicios adaptados a su nivel.

3



RETO EN PAREJAS 10 min
Ejercicios cooperativos en pareja para
comunicarse, confiar y divertirse juntos.

4



FAMILY CHALLENGE 15 min
Retos en familia, contrarreloj o por equipos.
Todos juntos para dar lo mejor
y celebrarlo siempre.

5



VUELTA A LA CALMA 5 min
Estiramientos, relajación y cierre de sesión
para terminar bien.

PRECIOS MENSUALES



1 adulto + 1 niño 65 €



1 adulto + 2 niños 75 €



2 adultos + 1 niño 85 €



2 adultos + 2 niños 90 €

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- ✓ Mejorar la condición física de niños y adultos.
- ✓ Fomentar la relación familiar a través del movimiento.
- ✓ Desarrollar hábitos saludables de forma divertida.
- ✓ Aumentar la autoestima, la confianza y la motivación.
- ✓ Promover valores como el respeto, la cooperación y el esfuerzo.

RESERVA TU PLAZA



PLAZAS LIMITADAS

Grupos reducidos para garantizar
calidad y atención personalizada.



www.gettalentup.com



ruben@gettalentup.com



+34 686 785 972 Ruben
+34 675 875 537 Sergio



@gettalentup



Deutsche
Schule Madrid
COLEGIO ALEMÁN

M10NTECARMelo