

EVOLUTION
360 BY JHON DUQUE

AGENDA

12:15 ENTRENAMIENTO

14:30 COMIDA EN CANTINACCIA

16:45 BIENVENIDA AL SEMINARIO

17:00 SEMINARIO

19:00 SORTEO

Sept. 24, 2022

360 Evolution by Jhon Duque

AGENDA

12:15 - ENTRENAMIENTO

Comentaremos cual es el sistema de entrenamiento empleado por Duque en sus preparaciones y haremos una demostración de un ejercicio llevado a la máxima intensidad. Luego, os animamos a entrenar a todos por libre o en equipo. El entreno tendría un donativo de 5€ que es el precio de entrada al gymnasio (No incluido en el donativo del seminario)

14:30 - COMIDA EN CANTINACCIA

Cantinaccia se ha ofrecido a acogernos a todos para poder disfrutar de una comida adaptada a todos los gustos. Se preparan platos fitness para aquellos que no quieren saltarse sus planes alimenticios y también diferentes raciones y pizzas elaboradas en horno de leña castellano. Además, Cantinaccia siempre tiene algun detalle con nosotros

16:45 - BIENVENIDA

iremos esperando a los asistentes, mientras les servimos una bebida y charlamos

17:00 - SEMINARIO

- 1 - ¿Qué es el fitness? Motivación y planificación de objetivos --> Adrián Gómez
- 2 - Nutrición y entrenamiento en el culturismo --> Fernando Martínez
- 3 - Preparación amateur de Duque y su nueva preparación para el circuito profesional --> Jhon Duque
- 4 - Preguntas y respuestas

19:00 - SORTEOS

- Contamos con el apoyo de PROZIS, por ello sortearemos un kit de productos de la marca para que podáis utilizarlos en vuestros entrenamientos, salud o rendimiento.
- Sorteo de un plan de asesorías trimestral del equipo de 360 Evolution by Jhon Duque
- Sorteo de un plan de asesorías trimestral del equipo Punisher Team by Colliseum Gym

IMPORTANTE

- Agradecemos enormemente que las personas se apunten con la mayor antelación posible, para poder organizar el espacio, la capacidad del sorteo, la capacidad del restaurante y las necesidades del evento
- Ante causas de efecto mayor: Enfermedad, accidente, familia, se realizará una devolución íntegra del importe

Para apuntarse:

- Enviar los siguientes datos al **whatsapp: 665399907**
 - Nombre completo, email y teléfono
- Realizar un bizum con el **donativo de 10€** al mismo teléfono