

# Así es el entrenamiento personal a medida de Adrià Quilez

**Gracias a las ayudas del Kit Digital, Adrià Quilez ha mejorado su notoriedad online, consiguiendo un mejor posicionamiento en buscadores para hacer más accesibles sus servicios de entrenamiento personal**

Adrià Quilez es un referente en entrenamiento personal en Sant Cugat y está comprometido en transformar la vida de las personas que buscan mejorar su salud y forma física. Con más de diez años de experiencia en el sector del fitness y tres años como docente en el Institut Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, Adrià Quilez ofrece una amplia variedad de servicios de entrenamiento personal adaptados a las necesidades y objetivos de cada persona. Su propuesta incluye entrenamientos en centros especializados, a domicilio o mediante una plataforma online, asegurando que cada persona encuentre la modalidad que mejor se ajuste a sus preferencias. Su formación y experiencia le permiten ofrecer un servicio de calidad a personas de todas las edades y condiciones físicas.

Adrià Quilez destaca por su capacidad de ofrecer entrenamientos completamente personalizados, con opciones para sesiones individuales, en pareja y en grupos reducidos. Las sesiones individuales se adaptan totalmente al nivel físico y los objetivos personales de cada cliente, maximizando así los resultados. Los entrenamientos en pareja permiten a los participantes compartir la experiencia con un amigo o familiar, creando un ambiente motivador y divertido que potencia la consecución de objetivos de manera colaborativa. Por su parte, los grupos reducidos fomentan un ambiente dinámico donde los participantes se motivan entre sí, mejorando su forma física en conjunto.

Consciente de la necesidad de flexibilidad, Adrià Quilez ha desarrollado un servicio de entrenamiento personal online que permite a los clientes acceder a sesiones desde cualquier lugar. Esta modalidad incluye un calendario personalizado, vídeos demostrativos de cada ejercicio para garantizar una técnica correcta, y un seguimiento constante mediante WhatsApp, así como una videollamada mensual para revisar el progreso. Este servicio, diseñado para ofrecer comodidad y efectividad, permite que los clientes alcancen sus objetivos de forma segura y motivadora, independientemente de su ubicación.

## **Datos de contacto:**

Carlos  
onlinevalles  
937685249

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional Fútbol Marketing Emprendedores Otros deportes Fitness Digital](#)