

# Actividades clave



# Actividad estrella: generar energía pedaleando

Las bicicletas que aprovechan la energía generada por los usuarios.



# Caja solidaria

La pista de baile donde los usuarios pueden bailar para generar energía y donar el dinero a una ONG



# Actividades terapéuticas

Personal especializado en este tipo de ejercicios se encargaría de proporcionar sesiones de rehabilitación para personas que hayan sufrido algún tipo de accidentes y clientes que deseen recibir masajes



# Actividades exteriores

Habitualmente se programarán actividades al aire libre en las que pueda involucrarse a todos los usuarios del gimnasio. Actividades como trekking o running, centradas en, no solo fomentar la actividad física sino también mejorar la relación entre las personas.



# Actividades De Aeróbic

## Ejercicios

cardiovasculares al son de la música. Consisten en el seguimiento de una serie de rutinas y pasos de baile que hace que aumente el ritmo de la frecuencia de las pulsaciones cardiacas. Este deporte pone en movimiento continuo todo el cuerpo



# Terapias corporales

Existen decenas de **terapias corporales**, basadas en la **asociación mente-cuerpo**, antiguas y modernas. Probablemente, las más tradicionales sean las que trabajan con la **energía**, un concepto fundamental en este campo. Ésta circula por el cuerpo por canales o meridianos, que están relacionados con distintas funciones físicas, emocionales y mentales.



Algunas de las que realizaremos serán **yoga, pilates y otras terapias innovadoras**

# Zona Chill Out



**En nuestra zona de relax se basará en una sala en la que se venden zumos naturales y productos ecológicos variados compatibles con la una dieta de ejercicio**

