

8. ACTIVIDADES CLAVE

La filosofía de este gimnasio es satisfacer siempre las necesidades del cliente en el mercado de prestaciones de salud y beneficios sociales, con un fuerte compromiso de proporcionar los más altos estándares de calidad y profesionalismo. Manteniendo un ambiente de trabajo de equipo, limpio, ordenado, seguro y con un profundo sentido de respeto. Queremos llegar a ser una Obra Social que ampliará su marco de acción considerando la demanda de prestaciones de salud, implicándose activamente en las necesidades sociales y culturales de la comunidad.

Teniendo en cuenta la filosofía y tendencia del gimnasio **Inner power gym** con todo en nuevas tendencias se ofertan distintas actividades:

- **Actividades dirigidas** ya hay gran cantidad de usuarios de gimnasios que reclaman este tipo de actividad:
 - **Body combat:** Clase dirigida basada en ejercicio cardiovascular acompañada de música y muy utilizada para liberar tensiones a tiempo que se trabaja la condición física.
 - **Entrenamiento funcional:** Entrenamiento en grupo.
 - **Zumba:** Clásico donde los haya en clases dirigidas con coreografía.
 - **Programas de salud:** programas de salud dirigidos a personas con lesiones o dolencias y grupos de edad, que hace de esta actividad un aliado para conseguir un estilo de vida más saludable.
 - **Ciclo indoor:** La muestra de que los clásicos nunca mueren, el ciclo indoor lleva años en lo más alto de las clasificaciones de actividades dirigidas, habiéndose reinventado con el tiempo hacia un ejercicio más experiencial.
 - **Pilates:** Uno de los pilares dentro de las actividades de cuerpo y mente, en todas sus variantes, sigue siendo una disciplina valorada por los usuarios de gimnasios.
 - **Yoga:** Cierra el ránking otro de los pilares del segmento de cuerpo y mente. Con los años ha pasado de ser practicada en exclusiva en centros especializados para llegar a los gimnasios y así alcanzar perfiles más amplios de usuarios, que valoran esta tradicional pero estable disciplina.
 - **Core:** Sesión de tonificación muscular y zona abdominal
 - **Boxeo:** deporte en el que luchan dos adversarios con los puños

- **Actividades libres espacio gimnasio**

ZONA DE MUSCULACIÓN: Fitness

- Banco press
- Prensa de piernas
- Paralelas
- Peck deck o mariposa
- Dorsalera

- Extensión de lumbares
- Power cage
- Press de pecho
- Contractor de pecho
- Extensión de piernas
- Crunch de abdominales

ZONA CARDIOVASCULAR:

- Cintas de correr
- Bicicletas verticales y reclinadas
- Elíptica
- Escalera Step
- Remo de agua

- **Entrenador personal:** servicio de asesoramiento técnico deportivo orientado al aprendizaje y a la consecución de objetivos personales

- **Servicios Aumentados:** los servicios opcionales son aquellos servicios que tienen un coste extraordinario no incluido en la tarifa básica del Centro. Estos servicios son de uso voluntario del usuario. Aquí se encuentran los servicios extras de Fisioterapia y Nutrición..
 - **Nutricionista:** servicio de asesoramiento en nutrición deportiva y saludable.
 - **Fisioterapeuta:** servicio de asesoramiento y tratamientos mediante medios físicos: eléctricos, térmicos, mecánicos, hídricos, manuales y ejercicios terapéuticos con técnicas especiales.