



## 8.- Actividades clave

Las actividades clave son las actividades deportivas, es decir, la función principal del gimnasio que es que todo usuario pueda hacer deporte además de otras actividades deportivas de las que puedes hacer uso.

Hay que preguntarse que busca una persona cuando se apunta a un gimnasio. Está claro que el primer objetivo es el sentirse mejor físicamente. Otras necesidades que pueden buscar los clientes son la seguridad, la sociabilización, valoración y estima, autorealización...

La clave en todos estos aspectos son los profesionales que trabajan en el gimnasio que tienen que intentar crear el ambiente para que nuestros clientes sientan que se cumplen todas sus expectativas.

Las principales actividades son en primer lugar el uso de las máquinas del gimnasio que consiguen la energía a través de la fuerza empleada en ellas y en segundo lugar una cosa tan normal como el andar. En esta segunda actividad se consigue la energía simplemente con la fuerza que se emplea al andar sobre el suelo, en este caso en las baldosas.

Las prioridades que se buscan con este proyecto son principalmente dos. La primera y más importante es la realización de **actividades deportivas** dentro del centro a través del uso de la fuerza tanto en las máquinas como la fuerza empleada al andar sobre las baldosas. Dentro de estas actividades resaltarían o tendríamos una mayor influencia en:

- **Body Combat:** Esta clase combina ejercicios típicos de los deportes de contacto y las artes marciales. La música acompaña durante toda la sesión de Body Combat y los deportistas pueden incluir en su rutina algunos elementos típicos del boxeo, como cintas o guantes de entrenamiento.





- **Body Pump:** El Body Pump es quizás la clase colectiva más socorrida y famosa de los gimnasios españoles. La idea es trabajar con pesas todo el cuerpo, dividiendo la sesión en grupos musculares. Se realizan muchas repeticiones a un ritmo más o menos rápido, lo que ayuda a activar la capacidad cardiovascular. Combina el ejercicio aeróbico y anaeróbico, aportando buenos resultados tras un tiempo de entrenamiento.



- **Spinning:** Sin duda, esta actividad es la que más adeptos tiene en los gimnasios. El spinning se puso de moda hace muchos años y hasta ahora no ha perdido su puesto en el podio de las clases colectivas. Una bicicleta estática especial sirve como elemento indispensable para desarrollar la sesión deportiva. Unos 45 minutos de duración y el resultado es muy positivo.





Además, como habíamos mencionado anteriormente, también impartiremos clases destinadas a ancianos como:

***BAILES DE SALÓN:***



***YOGA:***

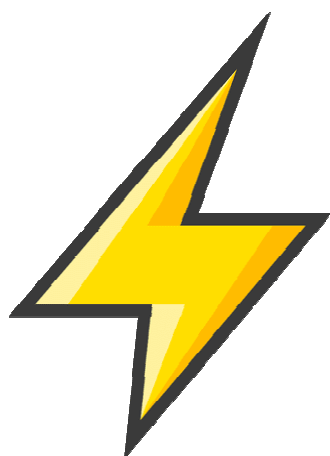




## **PILATES:**



Y en último lugar pero no menos importante, es la propuesta de **conseguir energía** a través del primer proceso clave.



En conclusión, lo primordial es conseguir que las personas realicen deporte. Una cosa muy útil porque a través del deporte ayudas a contribuir con el medioambiente ya que mientras más realices más energía se producirá.