

Actividades principales

Nos centramos en la solución de los malos hábitos y el sedentarismo mediante actividades dinámicas, niveladas y accesibles.

Cuando decimos actividades dinámicas nos referimos a que seguiremos una temporalización en la sesión y estará organizado en tres bloques para así llevar un orden y que sea ameno.

Con sesiones niveladas, nos referimos a que disponemos de una sala interior espaciosa donde trabajaremos en grupos de 8 y una terraza que usaremos para hacer sesiones de relajación. Habrá un entrenamiento general el cual se adaptará a las necesidades de cualquier cliente.

Por último, con accesible nos referimos a que no es necesario tener un nivel económico alto para poder acceder a nuestros servicios.

Las actividades que ofrecemos serán ejercicios de fuerza y resistencia que se irán alternando continuamente, es decir, un día fuerza y al día siguiente resistencia.

Todas las sesiones serán grabadas y retransmitidas en streaming enfocando únicamente al monitor para así que los usuarios online puedan llevar un seguimiento de las sesiones.

Os adjuntamos aquí la imagen de nuestro lienzo canva, desde el cual hemos sacado la información:

