

# Actividades Clave

Las actividades claves de nuestra empresa son aquellas acciones que debemos poner en marcha para poder ofrecer nuestra propuesta de valor. En él, nos basamos principalmente en clases dirigidas, zonas de musculación y entrenamientos personalizados.

## Clases dirigidas:

En nuestro gimnasio ofrecemos muchos tipos de clases dirigidas, en las que serán dirigidas tanto por monitores subcontratados como por mí. Se realizarán clases como Hit, Spinning, Gap, Body Combat, Zumba, etc. En ellas se buscará que haya mucha afluencia, que los socios interesados en este tipo de actividades se muevan por todas ellas probándolas y motivando a venir cada día al gimnasio. Muchas de estas clases son conocidas por su buen aporte de rehabilitación en cuanto a molestias del cuerpo, ganancias en los estiramientos corporales y para la mejora y activación del cuerpo.



## Zonas de musculación:

En esta otra sala, se realizan ejercicios completamente diferentes a los anteriores. Esta es una zona de ganancia muscular y de fuerza, en los que se focalizan los ejercicios con peso libre. Las actividades clave que se realizan son el crossfit y powerlifting, donde se les enseñarán todas las bases y conocimientos principales de los mismos. De esta manera trabajamos algo completamente diferente a lo habitual, como pueden ser el levantamiento de mancuernas.



### **Entrenamientos Personales:**

Generalmente en todos los gimnasios suele haber un entrenador personal, aunque a diferencia de ellos, el nuestro va a destacar por los extras que les vamos a añadir. Va a incluir una aplicación con diferentes entrenamientos establecidos a cada persona, nutrición personalizada, acto presencial en los entrenamientos solicitados y una guía de suplementación en caso de su utilización.

