

TEEN FIT

PROPUESTA DE VALOR

TEEN FIT nace para responder al abandono deportivo adolescente, causado por inseguridades, presión estética y ausencia de espacios donde las chicas se sientan seguras. Para solucionarlo, hemos creado un gimnasio que ofrece a las chicas jóvenes un lugar donde entrenar, desconectar y sentirse bien, con el **objetivo de fomentar hábitos saludables, fortalecer el cuerpo y la mente** y demostrar que el ejercicio no solo trata de estética sino de bienestar y autoestima.



El motivo por el que el 45% de las niñas y adolescentes abandonan el deporte

Una reciente investigación de Nike junto a Dove ha revelado el principal motivo por el que esto ocurre y ha dado con la clave para ponerle solución.

ELLE / Jan 2, 2024

RELACIÓN CON LOS ODS



Promovemos hábitos saludables y salud mental



Instalaciones sostenibles



Fomentamos liderazgo, trabajo en equipo y autoestima



¿POR QUÉ ES ÚNICO?

- **Enfoque exclusivo para adolescentes:** sin adultos, sin comparaciones y sin presión estética: un espacio ideal para sus necesidades reales.
- **Bienestar físico + emocional:** también trabajamos autoestima, gestión emocional y relaciones sanas, creando comunidad entre chicas.
- **Cuestionario inicial y grupos por afinidad:** Valoramos nivel, motivación y objetivos para formar grupos compatibles, lo que aumenta integración y adherencia.
- **Entrenamientos diseñados para enganchar:** Gamificación, retos, bailes, mini objetivos y progresos visibles, para que entrenar sea una experiencia divertida y motivadora.