

TEEN FIT

Segmentación de mercados

Nuestro gimnasio va dirigido
a:

**Mujeres
jóvenes**

y adolescentes que quieran sentirse cómodas haciendo deporte y consigan fortalecerse física y mentalmente. También dirigido a:

Familias



12 - 13 años

- Iniciar deporte en entorno seguro y sin juicios
- Busca diversión y juego
- Dinámicas interactivas con cardio, postura, flexibilidad y equilibrio
- Resultados: Comenzar hábitos saludables y confianza

17 - 18 años

- Necesitan autonomía y equilibrio físicoemocional
- Rutinas eficientes y conscientes
- Trabajamos fuerza, cardio y pilates/yoga para mejorar postura y movilidad
- Resultados: Gestionar propia rutina y reducir estrés

14 - 16 años

- Buscamos consolidar práctica, mejorar autoestima y constancia
- Progresos visibles y grupos reducidos
- Trabajamos fuerza, resistencia y core
- Resultados: Sentirse capaces y mantener el hábito

Familias

- Buscan espacios seguros y tranquilos para sus hijas
- Acompañamiento profesional y entornos libres de presión estética
- Grupos según nivel y motivación, y seguimiento básico
- Resultados: Confianza en un centro que prioriza salud física y mental

