

SERVICIO DE ATENCIÓN EN SALA FITNES TEMPORADA 2024-2025

HORARIOS TECNICO DE SALA

LUNES Y MIERCOLES	14:00-20:00
MARTES Y JUEVES	10:00-16:30
VIERNES	14:00-18:30

Durante estos horarios el técnico de sala atenderá las consultas de las personas usuarias, concertará citas y realizará el acompañamiento de las personas que lo necesiten.

SERVICIOS GRATUITOS

APP TRAININGYM

App para facilitar los entrenamientos en el gimnasio, llevar registros, etc.

OBJETIVOS, RETOS Y PREMIOS

Participa en la estrategia EFCR y consigue premios superando los retos propuestos.

RUTINAS BÁSICAS

Si estás perdido y no sabes por donde empezar solicita una primera rutina básica.

SERVICIOS DE PAGO

ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS

Entrenamientos avanzados para objetivos concretos como hipertrofia, fuerza máxima, etc.

ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

Si además de los entrenamientos quieres optimizar tus esfuerzos complementándolos con una dieta equilibrada está es tu opción.