

ENTRENAMIENTO PERSONAL Y SALUD



Si estás buscando mejorar tu **salud y bienestar**, te ofrecemos esta excelente opción en el **Valle de Elorz**. Al hacer ejercicio regularmente, puedes mejorar tu condición física, fortalecer tus músculos y huesos, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar tu estado de ánimo.

AIT Sport Center ofrece una amplia variedad de clases, desde gimnasia de mantenimiento a entrenamiento funcional, pasando por el entrenamiento más personalizado. Además, contamos con un entrenador altamente capacitados que puede ayudarte a alcanzar tus metas de forma segura y efectiva.

Al unirse a nosotros no solo obtendrás acceso a nuestras instalaciones y servicios, sino que también te unirás a una comunidad de personas comprometidas con la salud y el bienestar. ¡Te animamos a que te unas a nosotros y empieces a trabajar en tu cuerpo y mente hoy mismo!



David Angulo es conocido por su energía, motivación y su capacidad para inspirar a sus clientes a dar lo mejor de sí mismos. Sus sesiones son divertidas, desafiantes y muy satisfactorias, lo que hace que sus clientes se sientan motivados para seguir adelante con su entrenamiento.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y SALUD



El entrenamiento funcional en grupo es una excelente forma de mejorar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de manera divertida y motivadora. Este tipo de entrenamiento se enfoca en movimientos que son comunes en la vida cotidiana, en lugar de ejercicios aislados que trabajan un grupo muscular específico.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



GRUPOS

En una clase de entrenamiento funcional en grupo, el instructor guiará a los participantes a través de una variedad de ejercicios que implican movimientos complejos y dinámicos, como saltos, lanzamientos y levantamientos de peso. Los participantes trabajarán en equipo para realizar estos ejercicios, lo que fomenta la camaradería y el trabajo en equipo.

HORARIO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

DE 7:00 A 16:00

TARIFA

1 DÍA DE CLASE A LA SEMANA	58€/mes.
2 DÍAS DE CLASE A LA SEMANA.....	..69€/mes.
3 DÍAS DE CLASE A LA SEMANA.....	78€/mes.

+OPEN GYM



FUERZA, MOVILIDAD Y SALUD



El entrenamiento de fuerza es una forma efectiva de mejorar tanto la salud física como mental. La fuerza muscular es importante para la realización de actividades diarias, así como para prevenir lesiones y enfermedades crónicas. Además, el entrenamiento de fuerza puede mejorar la composición corporal, aumentando la masa muscular y disminuyendo la grasa corporal.

IMPRESINDIBLE PARA TODAS LAS EDADES



BIENESTAR

HORARIO

LUNES , MIÉRCOLES Y VIERNES

DE 7:00 A 16:00

LUNES Y JUEVES

DE 17:30 A 19:30

El entrenamiento de fuerza también puede mejorar la salud mental. La actividad física en general es conocida por reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y el entrenamiento de fuerza en particular ha sido asociado con una mayor autoestima y una mejor calidad de vida.

TARIFA

1 DÍA DE CLASE A LA SEMANA	58€/mes.
2 DÍAS DE CLASE A LA SEMANA.....	69€/mes.
3 DÍAS DE CLASE A LA SEMANA.....	78€/mes.

Descuento para mayores de 65 años



OPOSICIONES, ENTRENAMIENTO PERSONAL Y SALUD



ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALIZADOS



OPOSICIONES

Y si tu objetivo es prepararte para una oposición, no dudes en ponerte en nuestras manos. En nuestra pista y en el gym tienes una gran flexibilidad para trabajar todas las pruebas tantas veces como quieras.

Estamos encantados de ofrecer un programa de entrenamiento personalizado que se adapta a tus necesidades y objetivos individuales. Nuestros entrenadores altamente capacitados trabajarán contigo para diseñar un plan de entrenamiento que se adapte a tus necesidades específicas, desde la pérdida de peso hasta el aumento de la fuerza y la resistencia.

HORARIO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

MAÑANAS

MARTES Y JUEVES

TARDES

TARIFA

1 DÍA DE CLASE A LA SEMANA96 €/mes
2 DÍAS DE CLASE A LA SEMANA.....120 €/mes
3 DÍAS DE CLASE A LA SEMANA.....168 €/mes

+OPEN GYM

