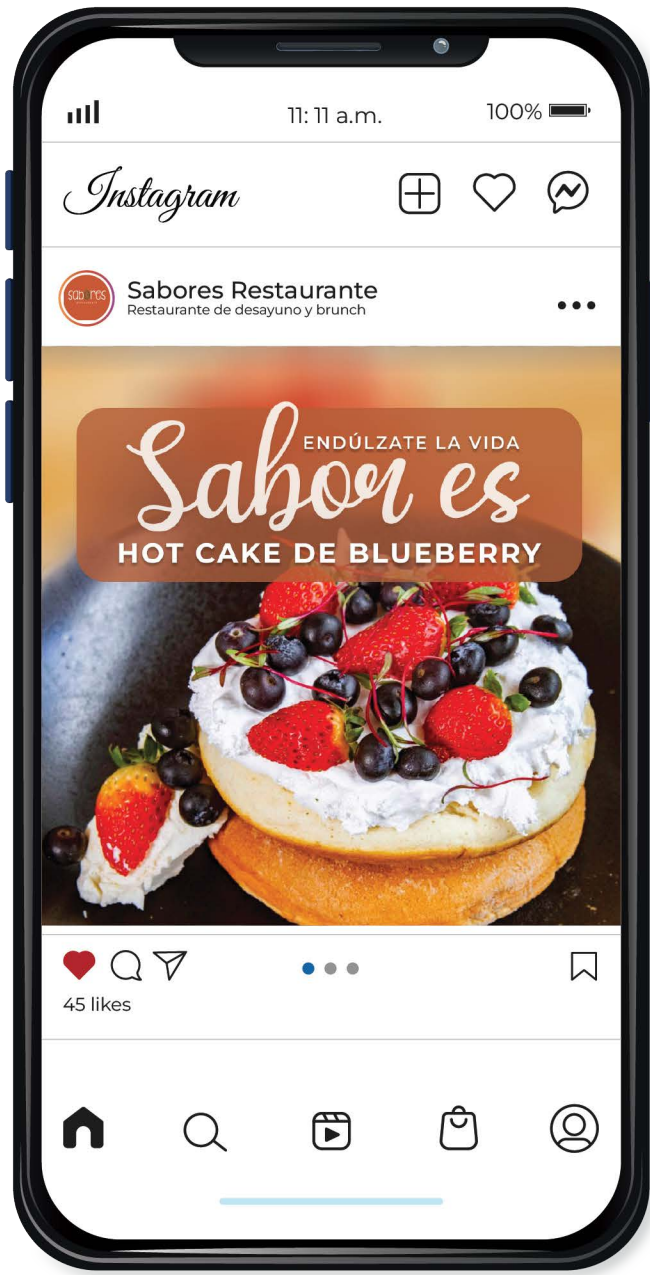


Marketing Digital

PI MIEN TA
PUBLICIDAD

GESTIÓN DE REDES SOCIALES

SABORES





¿Cómo el YOGA puede mejorar tu vida?

Flexibilidad mejorada:

El yoga ayuda a estirar y fortalecer tus músculos, lo que aumenta tu flexibilidad. Con el tiempo, posturas que parecían imposibles.

Cancha de Fútbol en la azóteca

Para liberar tu espíritu competitivo en la que podrás entrenar y divertirte.

Yoga

SÁBADOS ☀️ 8am a 9am

Pump

MIÉRCOLES ☀️ 7am a 8am / 7pm a 8pm

Ciclismo

LUNES ☀️ 7am a 8am JUEVES ☀️ 7am a 8am / 7pm a 8pm

Mma

LUN. MIÉRC. VIER. ☀️ 8am a 9am MAR. JUEV. ☀️ 8pm a 9pm

Crossfit

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES ☀️ 7am a 8am / 7pm a 8pm

Cardio Combat

MIÉRCOLES ☀️ 7am a 8am / 7pm a 8pm

Baile fitness

MARTES ☀️ 7am a 8am / 7pm a 8pm

Box

LUN. MIÉRC. VIER. ☀️ 7am a 8am MAR. JUEV. ☀️ 7pm a 8pm

Balance

VIERNES ☀️ 7am a 8am

El crecimiento COMIENZA DESDE ADEENTRO

Cultiva tu potencial y conviértete en la mejor versión de ti mismo

Nos vamos de PUENTE

REGRESAMOS HASTA EL LUNES 10

Oficialmente iniciamos #MESWEFIT

¡Descubre al GYM que te dará un impulso de energía matutina!

¡SIN PAGO DE INSCRIPCIÓN!

CLASES DE CROSSFIT

Con un instructor certificado de Reebok altamente capacitado que te guiará a través de desafiantes entrenamientos.

HORARIOS: LUNES, MIÉRCOLES Y JUEVES ☀️ 7am a 8am / 7pm a 8pm

¡CONTACTANOS HOY MISMO!

Y SÉ PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD FITNESS MATUTINA

¡TE ESPERAMOS!

DIFERENCIAS ENTRE FUERZA Y MÚSCULO

Fuerza

Consiste en fortalecer los músculos y hacerlos más poderosos. Suelen ser entrenamientos con mayor tasa de lesiones. Ejercicios de menor cantidad de repeticiones con el mayor peso posible.

Músculo

Su enfoque va para hacer que este crezca. Ejercicios de entre 8 y 12 repeticiones para alcanzar la fatiga muscular. Busca definir los grupos musculares de manera estética.

Departamento especializado en NUTRICIÓN

Valoración nutricional gratuita

¡ÚNETE AHORA!

¡EN FORMA TODO EL TIEMPO!

Age 21 Age 51

Te ofrecemos una experiencia de entrenamiento única que te hará sentirte fuerte, en forma y listo para conquistar cualquier desafío.

¡NO HAY LÍMITES!

PARA LO QUE PUEDES LOGRAR CON CROSSFIT Y WEFIT

CROSSFIT LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES ☀️ 7am a 8am / 7pm a 8pm

¡Únete al movimiento y descubre tu potencial!

INSTRUCTORES COMPROMETIDOS

Contamos con instructores profesionales que te ayudarán en todas tus rutinas.

Vacaciones EN MOVIMIENTO

ÚNETE A NOSOTROS DURANTE LAS VACACIONES

ENCIENDE TU PASIÓN POR EL CICLISMO

EN WEFIT

LUNES Y JUEVES 7:00 AM - 7:50 AM JUEVES 7:00 PM - 7:50 PM

Desata tus pasiones bailando

¡NUESTROS INSTRUCTORES TE GUIARÁN PASO A PASO HACIA EL DISFRUTE Y EL EJERCICIO!

SUPERA TUS LÍMITES Junto con nuestra comunidad

"TU BIENESTAR es nuestra razón de ser"

Permítanos demostrarte que hemos mejorado.

50% EN SU MENSUALIDAD A LOS QUE AUN NO REGRESAN

NOS RENOVAMOS PARA TI

- NUEVOS Y MÁS instructores para ti.
- MEJOR servicio.

TODO LO QUE NOS PEDISTE

DISFRUTA DEL VERANO en forma

20% PRIMER EN TU INSCRIPCIÓN

Únete a nuestro Gimnasio

BOX MULTIPLES CLASES FITNESS

ACTIVIDADES FUNCIONALES MMA GYM ENTRENADORES

Únete a nuestro Gimnasio

La nutrición adecuada es la clave para potenciar tus entrenamientos

OBTÉN CONSEJOS DE NUESTROS EXPERTOS EN NUTRICIÓN Y MAXIMIZA TUS RESULTADOS EN EL GIMNASIO.

DISFRUTA DEL VERANO en forma

¡Vacaciones con propósito!

DESCUBRE UNA VARIEDAD DE ENTRENAMIENTOS, DESDE CARDIO HASTA LEVANTAMIENTO DE PESAS.

¡Inscríbete hoy mismo!

DISFRUTA DEL VERANO en forma

¡ESTE VERANO, DESAFÍA TUS LÍMITES Y ALCANZA TUS METAS FITNESS!

Únete a nuestras clases de crossfit lleva tu entrenamiento al siguiente nivel

DISFRUTA DEL VERANO en forma

¡Únete a nuestro gimnasio y cuida de tu mente y cuerpo!

DISFRUTA DEL VERANO en forma

Salud óptima:

MEJORA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO. CARDIOVASCULAR. REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS.

DISFRUTA DEL VERANO en forma

Este verano, prepárate para lucir tu mejor versión

NUESTRO GIMNASIO OFRECE ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS, INSTRUCTORES CAPACITADOS Y UN AMBIENTE MOTIVADOR.

DISFRUTA DEL VERANO en forma

¡No esperes más, inscríbete ahora!

Control de peso:

MANTIEN UN PESO SALUDABLE A TRAVÉS DEL EJERCICIO Y UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

Mejora del rendimiento deportivo:

AUMENTA TU FUERZA, RESISTENCIA Y AGILIDAD PARA UN MEJOR DESEMPEÑO EN EL DEPORTE.

Prevenir los males:

REDUCE EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y MEJORA TU ESTADO DE ANIMO MEDIANTE EL EJERCICIO Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¡Potencia tu entrenamiento con nuestras clases fitness!

BACK TO FITNESSFREE Sin costo en inscripción

DESCUBRE NUEVAS ACTIVIDADES Y MANTIENE LA MOTIVACION EN CADA SESION. ¡SIN COSTO ADICIONAL CON TU MEMBRÍA!

¡Gran Noticia para estudiantes fitness!

BACK TO FITNESSFREE Sin costo en inscripción

¡ÚNETE YA!

Baile fitness

MARTES 7 AM Y 7 PM

BACK TO FITNESSFREE Sin costo en inscripción

Entrena con tu mejor compañía

2X1 EN INSCRIPCIÓN

BACK TO FITNESSFREE

LOS MÚSCULOS SE RASGAN EN EL GIMNASIO, SE ALICINAN EN LA COCINA Y SE CONSTRUYEN EN EL DORMITORIO.

BACK TO FITNESSFREE

Empoderamiento y Seguridad a tu Alcance

MMA (ARTES MARCIALES MIXTAS) SE PRESENTA COMO UNA HERRAMIENTA EFECTIVA PARA LA AUTODEFENSA, ESPECIALMENTE PARA TODAS LAS MUJERES FUERTES Y VALIENTES QUE MERECEN VIVIR CON CONFIANZA.

¡TU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD! CONTACTANOS

LUN. MIÉRC. VIER. 8:00 - 9:00 AM MART.-JUEV. 8:00 - 9:00 PM

BALAMKÚ



VIAKETO



#MesViaKeto *vigencia del miércoles 9 al sábado 12 de marzo