GOD GYM

LOGIN REGISTRATE

HOME ACTIVIDADES PASE DE PRUEBA

BE SMART – BE STRONG – BE FAST

CROSSFIT

El CrossFit es un programa de entrenamiento físico de alta intensidad que combina elementos de levantamiento de pesas, ejercicio cardiovascular, movimientos con el peso corporal y otras formas de ejercicio para mejorar la aptitud física y resistencia en general.

Dias y Horarios :
Lunes : 10:00 a 11:00 hs – 15:00 a 16:00hs – 22:00 a 23:00 hs
Miercoles : 10:00 a 11:00 hs – 15:00 a 16:00hs – 22:00 a 23:00 hs
Viernes : 10:00 a 11:00 hs – 15:00 a 16:00hs – 22:00 a 23:00 hs

Pase mensual : $ 8.000

AGREGAR AL CARRITO

SEGUINOS

HOME ACTIVIDADES PASE DE PRUEBA

GOD GYM

LOGIN REGISTRATE

HOME ACTIVIDADES PASE DE PRUEBA

BE SMART – BE STRONG – BE FAST

MUSCULACION

Es una alternativa de actividad física basada generalmente en ejercicio físico de media o alta intensidad, con la finalidad encontrar un equilibrio muscular entre los segmentos corporales, generalmente se utilizan estímulos anaeróbicos, principalmente se desarrolla en los gimnasios.

También se le llama musculación a la actividad encaminada a hipertrofiar el músculo sin llegar a un desarrollo competitivo.

Dias y Horarios :
Lunes : 11:00 a 12:00 hs – 16:00 a 17:00hs – 23:00 a 00:00 hs
Miercoles : 11:00 a 12:00 hs – 16:00 a 17:00hs – 23:00 a 00:00 hs
Viernes : 11:00 a 12:00 hs – 16:00 a 17:00hs – 23:00 a 00:00 hs

Pase mensual : $ 10.000

AGREGAR AL CARRITO

SEGUINOS

HOME ACTIVIDADES PASE DE PRUEBA

GOD GYM

LOGIN REGISTRATE

HOME ACTIVIDADES PASE DE PRUEBA

BE SMART – BE STRONG – BE FAST

ZUMBA

Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano,enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

Dias y horarios.
martes: 14hs a 15hs-16hs a 17hs-19hs a 20hs
jueves: 14hs a 15hs-16hs a 17hs-19hs a 20hs
viernes: 14hs a 15hs-16hs a 17hs-19hs a 20hs

Pase mensual : $ 6.000

AGREGAR AL CARRITO

SEGUINOS

HOME ACTIVIDADES PASE DE PRUEBA

GOD GYM

LOGIN REGISTRATE

HOME ACTIVIDADES PASE DE PRUEBA

BE SMART – BE STRONG – BE FAST

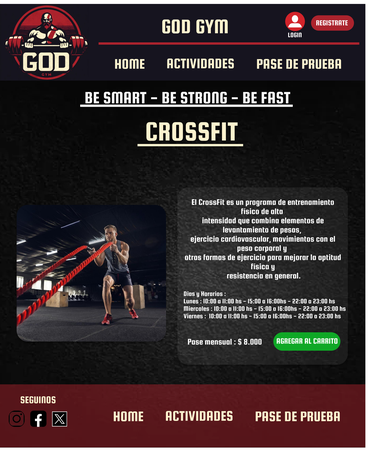
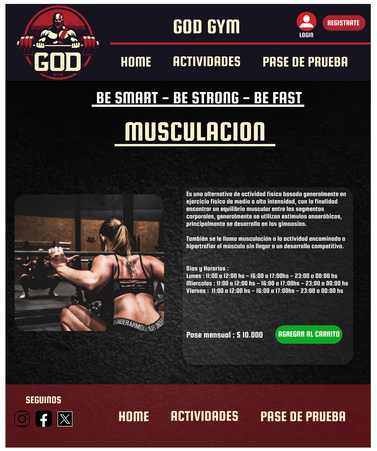
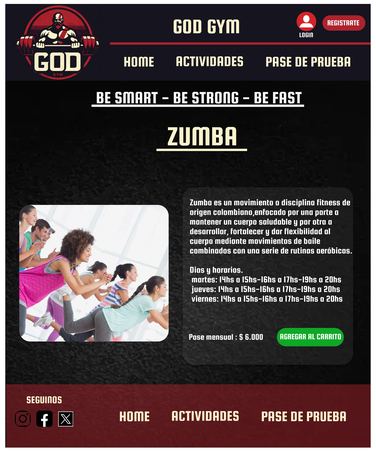
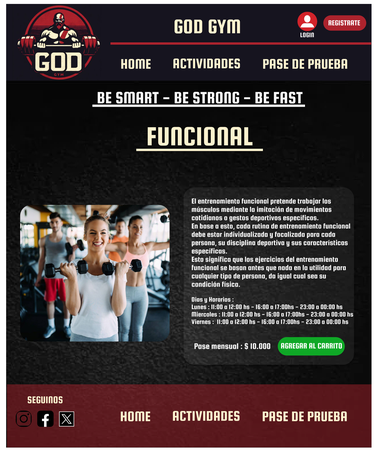
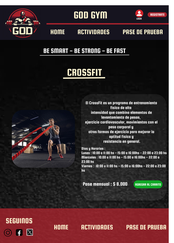
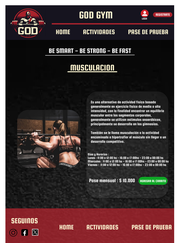
FUNCIONAL

El entrenamiento funcional pretende trabajar los músculos mediante la imitación de movimientos cotidianos o gestos deportivos específicos.
En base a esto, cada rutina de entrenamiento funcional debe estar individualizada y focalizada para cada persona, su disciplina deportiva y sus características específicas.
Esto significa que los ejercicios del entrenamiento funcional se basan antes que nada en la utilidad para cualquier tipo de persona, de igual cual sea su condición física.

Dias y Horarios :
Lunes : 11:00 a 12:00 hs – 16:00 a 17:00hs – 23:00 a 00:00 hs
Miercoles : 11:00 a 12:00 hs – 16:00 a 17:00hs – 23:00 a 00:00 hs
Viernes : 11:00 a 12:00 hs – 16:00 a 17:00hs – 23:00 a 00:00 hs

Pase mensual : $ 10.000

AGREGAR AL CARRITO

SEGUINOS

HOME ACTIVIDADES PASE DE PRUEBA