

Gym & Wellness: Tu centro integral de salud y entrenamiento

1. Portada

Título: Gym & Wellness: Tu centro integral de salud y entrenamiento

Subtítulo: Todos nuestros servicios en un solo lugar.

2. Presentación

¿Quiénes somos?

Somos un centro integral dedicado al bienestar y la actividad física. Contamos con profesionales de la salud y el deporte para ofrecerte una experiencia completa en entrenamiento, recuperación y nutrición.

Nuestros servicios

- Kinesiología: Te ayudamos a recuperarte de lesiones y a mantener tu cuerpo en óptimas condiciones.
- Nutrición: Planes de alimentación personalizados para maximizar tus resultados.
- Entrenamiento Personalizado: Rutinas adaptadas a tus objetivos, con seguimiento individual y asesoría continua.

3. Entrenadores e Instructores

- Juan Pérez (Musculación): 8 años de experiencia, especialista en hipertrofia y fuerza.
- María García (Yoga): RYT-500 con 10 años de experiencia. Hatha y Vinyasa yoga.
- Carlos López (Funcional): CrossFit Level 2 Trainer, experto en HIIT.
- Ana Martínez (Pilates): 5 años de experiencia, enfocada en rehabilitación.

4. Planes de Suscripción

- Mensual: \$50 (1 mes) - Acceso completo.

Gym & Wellness: Tu centro integral de salud y entrenamiento

- Trimestral: \$140 (3 meses) - Acceso completo + 1 sesión personalizada.
- Anual: \$500 (12 meses) - Acceso completo + 5 sesiones personalizadas.

5. Clases Grupales

- Yoga: Lunes, 10:00 a.m., Sala 1, Ana Pavez.
- Pilates: Martes, 8:00 a.m., Sala 2, Juan Gómez.
- HIIT: Miércoles, 7:00 p.m., Sala 3, Laura Ramos.

6. Servicios Adicionales

- Kinesiología: Evaluaciones personalizadas, tratamientos de rehabilitación.
- Nutrición: Planes adaptados, seguimiento constante.
- Entrenamiento Personalizado: Programas adaptados, feedback continuo.

7. Contáctanos

- Teléfono: +(XXX) XXX-XXXX
- Correo: info@tugym.com
- Dirección: Avenida Principal #123, Ciudad
- Web: www.tugym.com

8. Información Legal / Términos y Condiciones

- El acceso a servicios depende del plan contratado.
- Sesiones personalizadas requieren reserva.
- Políticas en www.tugym.com/politicas