**Subscripciones: BASICO – AVANZADO – PREMIUM  
  
BÁSICO:  
Duracion : 30 dias  
costo: 5,000 pesos  
Beneficios: Acceso a la sala del entrenamiento, Maquinas de cardio y Pesas libres  
  
  
AVANZADO:   
Duracion: 60 días  
Costo: 15,000 pesos  
Beneficios: Acceso a las intalaciones avanzadas, Te trae lo del basico, Servicios adicionales.  
  
PREMIUM:   
Duracion: 90 dias  
Costo: 25,000 pesos  
Beneficios: Todo lo incluido en los planes BASICO y AVANZADO, Rutina personalizada con el entrenador, Acceso a clases exclusivas, Uso de vestuarios premium con duchas privadas y Asesoramiento nutricional mensual.  
  
ELEMENTOS:   
Zona de Cardio**

* **Cintas de correr (trotadoras)**
* **Bicicletas fijas (estáticas o spinning)**
* **Elípticas**
* **Escaladoras**

**Zona de Pesas**

* **Mancuernas de diferentes pesos**
* **Barras olímpicas y discos**
* **Pesas rusas (kettlebells)**
* **Bancos planos e inclinados**
* **Jaulas de sentadilla y press de banca**

**Máquinas de Musculación**

* **Prensa de piernas**
* **Poleas ajustables (multiestación)**
* **Extensión y curl de piernas**
* **Remo sentado**
* **Pectoral contractor y aperturas**

**Zona Funcional**

* **Pelotas medicinales**
* **Bandas elásticas**
* **TRX**
* **Cajas pliométricas**
* **Sogas de batalla**
* **Esterillas**

**Áreas Adicionales**

* **Sala de clases grupales (zumba, HIIT, yoga, etc.)**
* **Vestuarios con duchas**
* **Lockers personales**
* **Sector de hidratación**
* **Oficina para asesoramiento y rutinas**

**Productos:**

**Suplementos y Nutrición**

* **bebidas deportivas**
* **batidos de proteínas**
* **barras energéticas**
* **frutas (plátanos, manzanas)**
* **frutos secos**
* **yogur**
* **agua.**
* **Bebidas energéticas**
* **Aminoácidos**
* **Pre-entrenos**
* **Quemadores de grasa**
* **Multivitamínicos**
* **Barras energéticas**
* **Bebidas isotónicas y energizantes**

**Ropa y Accesorios Deportivos**

* **Remeras y musculosas deportivas**
* **Calzas y shorts**
* **Guantes de entrenamiento**
* **Cinturones de fuerza (powerlifting)**
* **Tobilleras y muñequeras**
* **Gorras y cintas de cabeza**

**Artículos de uso personal**

* **Toallas**
* **Botellas reutilizables**
* **Shakers (mezcladores para batidos)**
* **Jabón, shampoo y desodorante**
* **Candados para lockers**

**Equipamiento para el hogar (venta opcional)**

* **Bandas elásticas**
* **Colchonetas**
* **Mancuernas pequeñas**
* **Sogas para saltar**
* **Mini pesas rusas**