



PROGRAMAS



ESCENCIALES

¡Cambia tu vida en doce semanas! Con este programa cambias tu cuerpo y tu salud en poco tiempo. Establecemos tus objetivos personales y trabajamos para alcanzarlos.



FUNDAMENTOS

Trabajá para crear una mentalidad poderosa y cambiar su comportamiento. Al trabajar en sus hábitos alimenticios, de vida y de ejercicio, desarrolla un estilo de vida saludable al que puede recurrir.



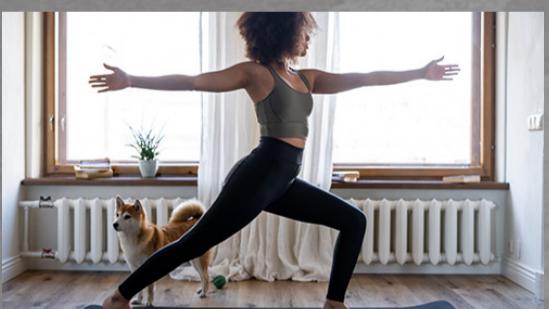
EN EQUIPO

¿Disfrutás más haciendo ejercicio juntos que solos? Entonces es el programa para vos. Trabajá en tus objetivos personales en un grupo de hasta ocho personas.



EMPRESA

Al crear un estilo de vida vital y resiliente, trabajamos en la empleabilidad sostenible de sus empleados. Este programa ha sido desarrollado para dar un giro de 180 grados a la cultura dentro de su empresa.



EN CASA

Con un plan de entrenamiento personal trabajas de forma remota hacia una vida más en forma y vital. Gracias al contacto semanal con tu entrenador y nuestras prácticas herramientas, trabajas en tus objetivos.



TERCERA EDAD

La actividad física favorece la movilidad y evita enfermedades que se aceleran o son provocadas por el sedentarismo. La actividad física es mucho más importante, ya que de eso depende en gran parte su autonomía e independencia.