

Iniciar Sesión

Correo

Contraseña

Continuar

¿No tienes cuenta? **regístrate**

— o Inicia sesión con —

Continuar con Google

[Terminos de uso](#) | [Política y privacidad](#)

Regístrate

Nombre de usuario

Correo

Contraseña

Continuar

¿No tienes cuenta? **regístrate**

— o Inicia sesión con —

Continuar con Google

[Terminos de uso](#) | [Política y privacidad](#)

[Inicio](#)[Progreso](#)[Clases](#)[Planes de Entrenamiento](#)[Estadísticas](#)[Membresía](#)[Mensajes](#)[Configuración](#)

Bienvenido de nuevo, Alex!

Aquí tienes un resumen de tu progreso hoy

Objetivo Semanal

3/5 entrenamientos completados

Visitas Mensuales

12/16 visitas

Objetivo de Peso

4/10 kg perdidos

[VER PROGRESO DETALLADO](#)

Estado de Membresía

Plan:

Premium

Estado:

Activo

Renovación:

15 de junio de 2025

Próximo Pago:

\$49.99

[GESTIONAR MEMBRESÍA](#)

Clases Próximas

Clases que has reservado para los próximos 7 días



Entrenamiento HIIT
Hoy, 6:00 PM - 7:00 PM

Confirmado



Clase de Yoga
Mañana, 8:00 AM - 9:00 AM

Confirmado



Spinning
Viernes, 5:30 PM - 6:30 PM

Confirmado

[VER TODAS LAS CLASES](#) [RESERVAR UNA CLASE](#)[PESO](#) [MEDIDAS](#) [ACTIVIDAD](#)

Gráfica de peso aquí

Inicio
85 kg

Actual
81 kg

Objetivo
75 kg

Perdido
4 kg

Gráfica de medidas aquí

Pecho
102 cm

Cintura
88 cm

Cadera
98 cm

Bíceps
36 cm

Gráfica de actividad aquí

Esta Semana
3 visitas

Este Mes
12 visitas

Duración Promedio
65 min

Racha
5 días

[ACTUALIZAR PROGRESO](#)

Plan de Entrenamiento Actual

Tu rutina de ejercicios personalizada

Fuerza Superior
Lunes y Jueves

[VER](#)

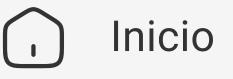
Enfoque en Piernas
Martes y Viernes

[VER](#)

Cardio y Core
Miércoles y Sábado

[VER](#)

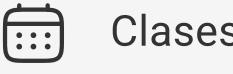
[SOLICITAR CAMBIOS](#) [AGENDAR CON ENTRENADOR](#)



Inicio



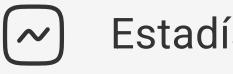
Progreso



Clases



Planes de Entrenamiento



Estadísticas



Membresía



Mensajes

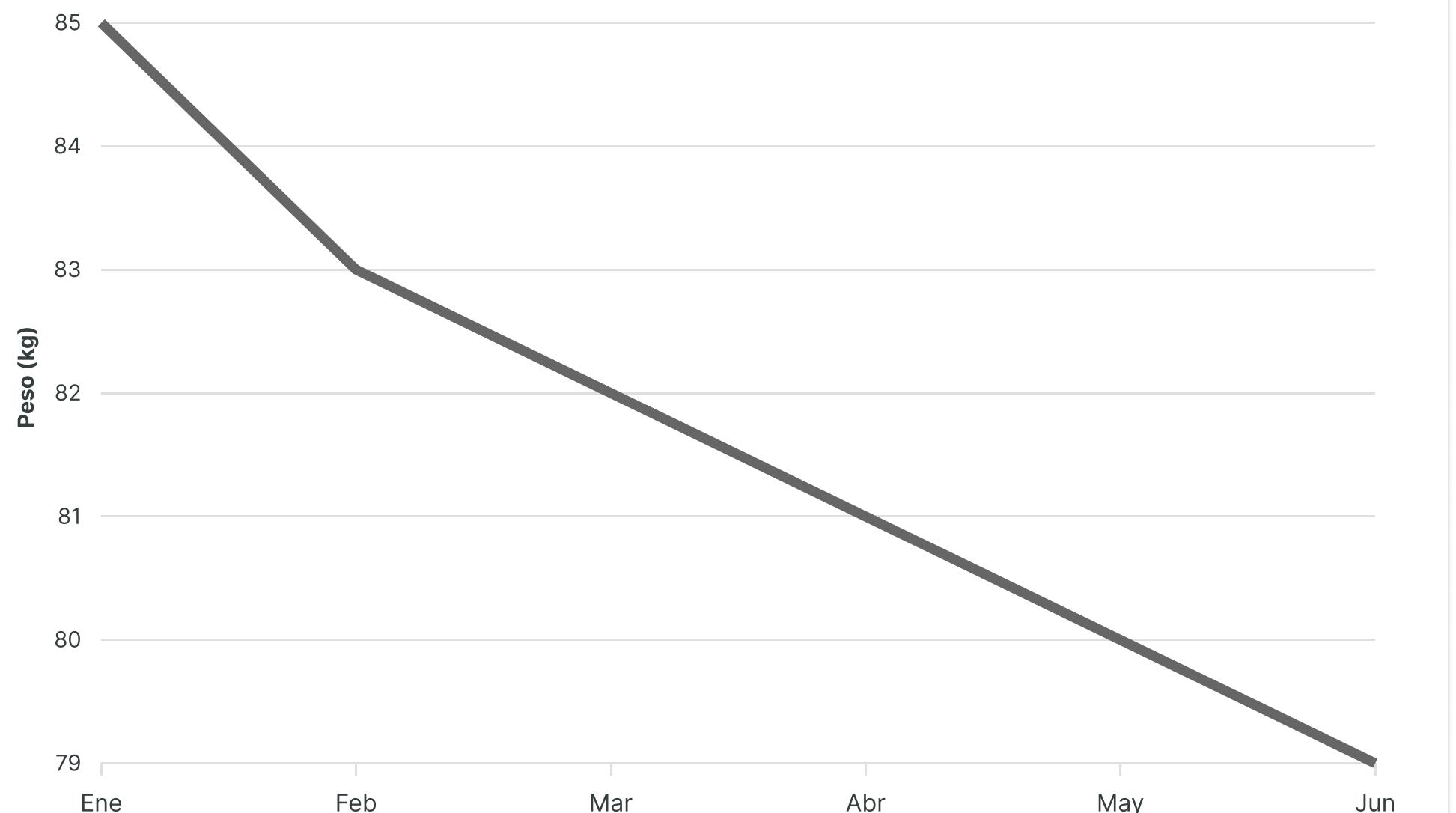


Configuración

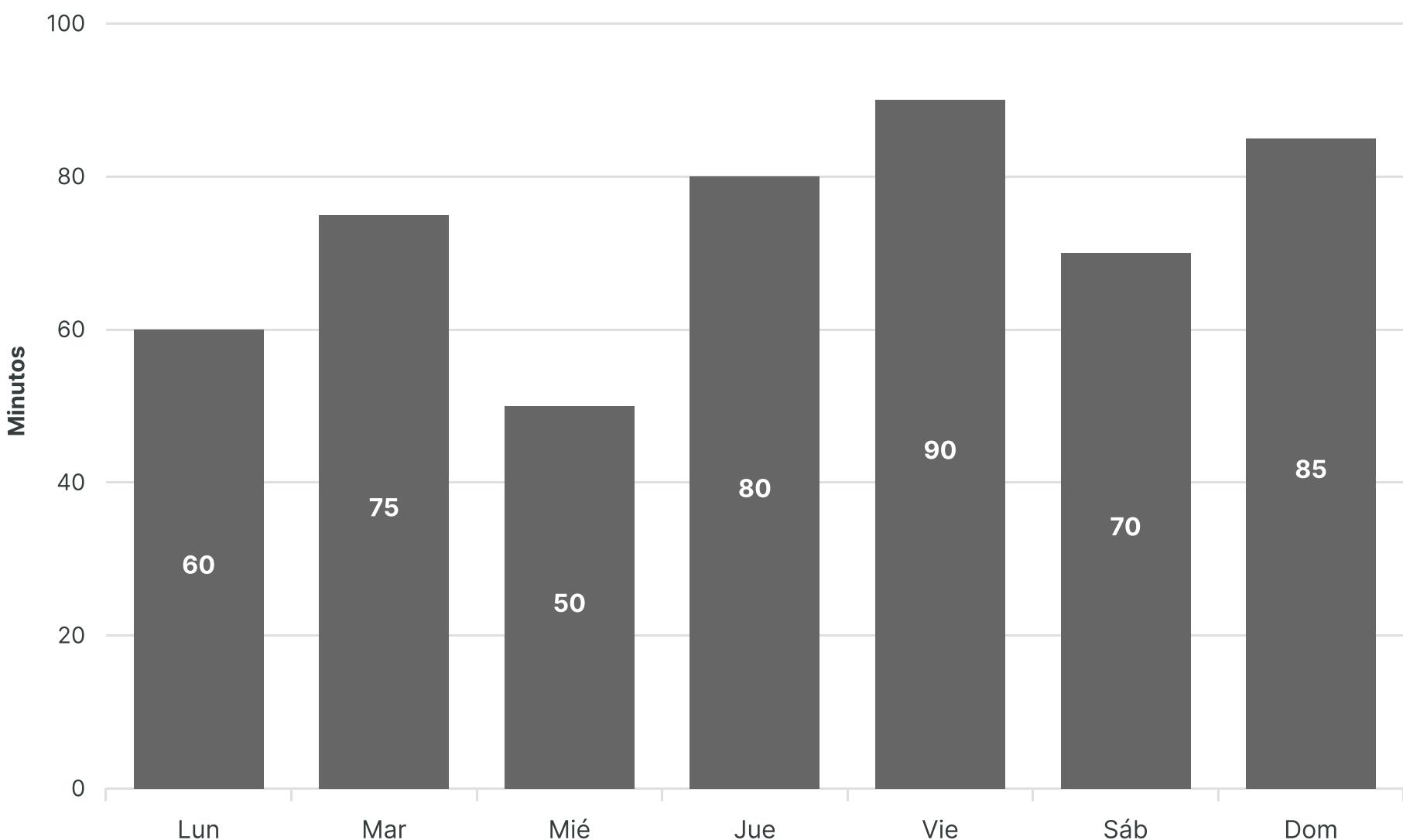
Mi Progreso

Visualiza tu progreso en el gimnasio.

Progreso de Peso



Actividad Semanal



Peso Actual

81 kg

Objetivo: 75 kg

Visitas este Mes

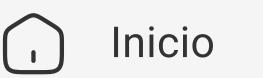
12

Meta: 16

Duración Promedio

65 min

Por visita



Inicio



Progreso



Clases



Planes de Entrenamiento



Estadísticas



Membresía



Mensajes



Configuración

Clases

Explora y reserva tus clases favoritas.

Clases Disponibles



Yoga Matutino

Lunes y Miércoles, 8:00 AM - 9:00 AM

Ana López

RESERVAR



HIIT Intenso

Martes y Jueves, 6:00 PM - 7:00 PM

Carlos Martínez

RESERVAR

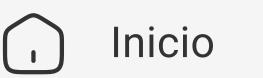


Spinning

Viernes, 5:30 PM - 6:30 PM

Laura Gómez

RESERVAR



Inicio



Progreso



Clases



Planes de Entrenamiento



Estadísticas



Membresía



Mensajes



Configuración

Planes de Entrenamiento

Aquí puedes ver y gestionar tus planes de entrenamiento.

Mis Planes



Fuerza Superior

Lunes y Miércoles

[VER DETALLES](#)

Enfoque de piernas

Martes y Jueves

[VER DETALLES](#)

Cardio y Core

Viernes

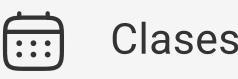
[VER DETALLES](#)[AGREGAR NUEVO PLAN](#)



Inicio



Progreso



Clases



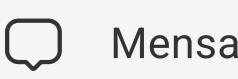
Planes de Entrenamiento



Estadísticas



Membresía



Mensajes

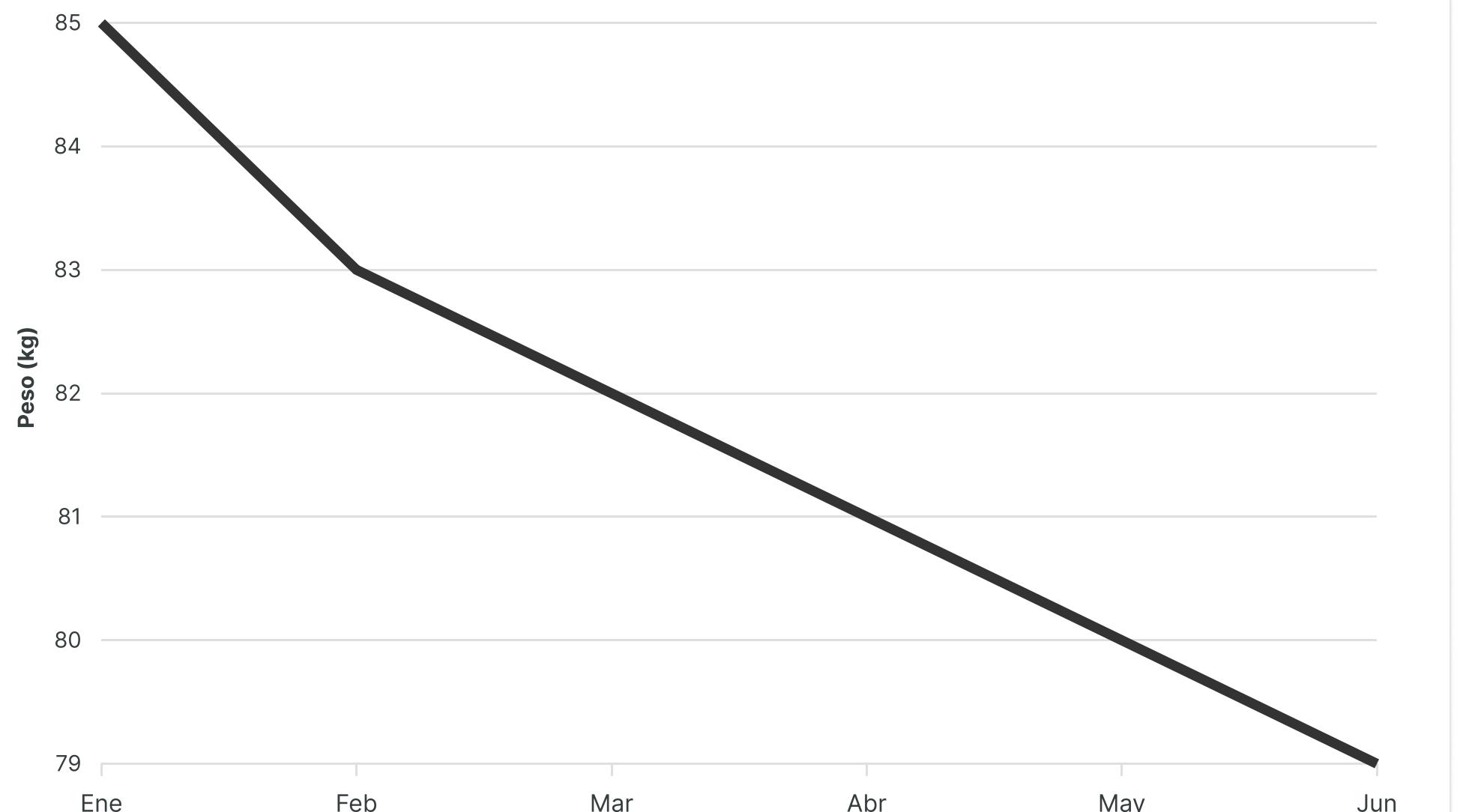


Configuración

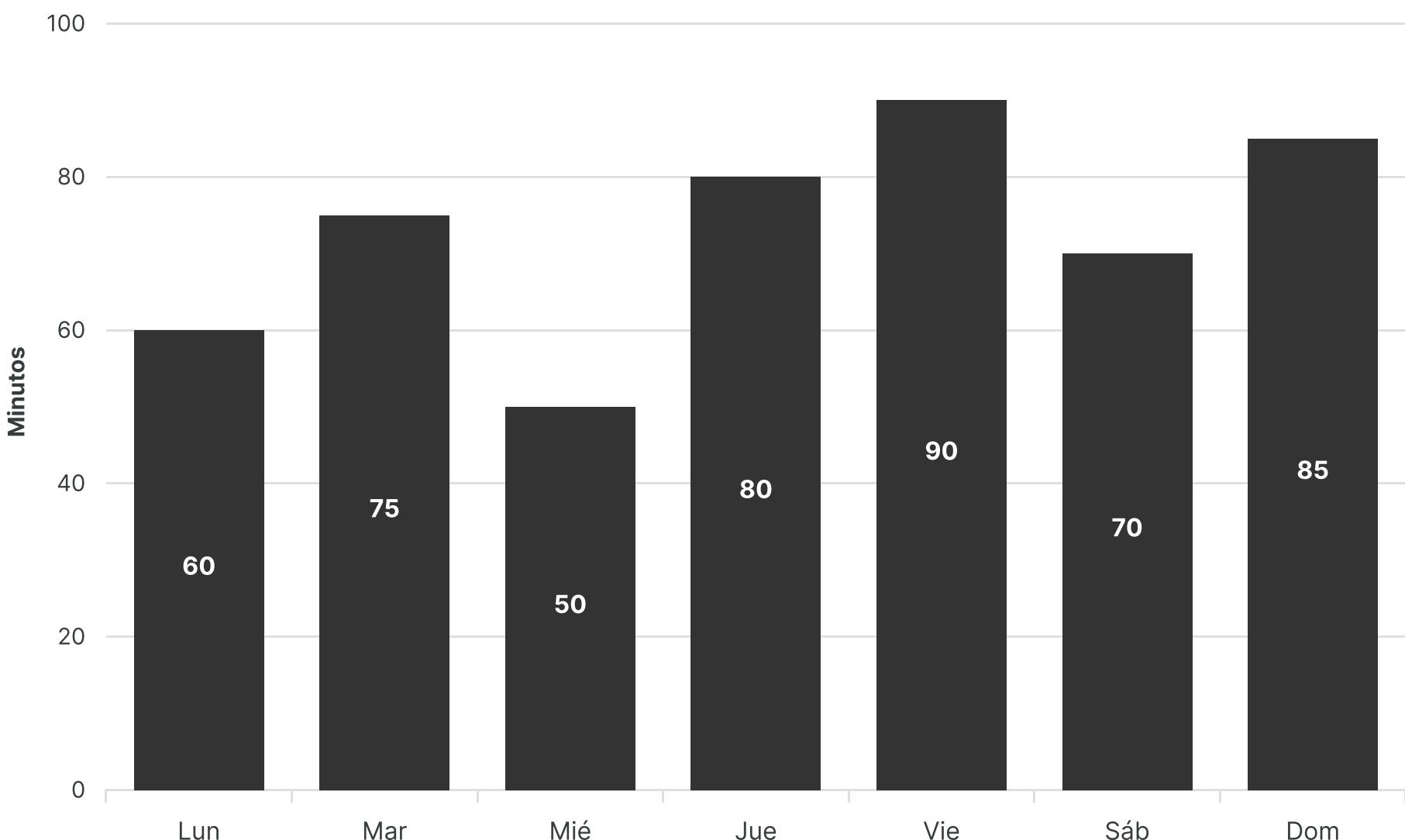
Estadísticas

Visualiza tu progreso y métricas clave.

Progreso de Peso



Actividad Semanal



Peso Actual

81 kg

Objetivo: 75 kg

Visitas este Mes

12

Meta: 16

Duración Promedio

65 min

Por visita