



### Sector musculación:

Equipado con la mayor variedad y calidad. En musculación podes entrenar tu fuerza con nuestras más de 30 máquinas y 20 estaciones de peso libre. Buscá nuestros planes de entrenamiento para que armes una rutina en base a tus objetivos .



### Sector Cardio:

¡Nunca viste tantas cintas juntas! Corré, entra en calor con una bici, preparate para una carrera con los 75 equipos que tenemos en cada sucursal, todo lo que necesitas para transpirar con tu mejor playlist.



### Sector funcional:

Entrená para la vida, corregí tu postura al caminar, aplica cada movimiento a tu día a día. Sólo necesitás tu cuerpo y algunos elementos. En el sector funcional lo tenes todo. Cómodo y equipado.



### Sector de aeróbicos:

¿Viste cuando querés desconectar por completo? Cuando entras al salón ocurre eso. Vení a participar de cualquiera de nuestras clases . Bailá en la clase de Ritmos, traspira con una sesión de Aero Local o relajá practicando Yoga.

#### NUESTRAS REDES



[INICIO](#)[ASOCIATE](#)[SEDES](#)[ACTIVIDADES](#)[NOSOTROS](#)

# ¡EMPEZÁ A ENTRENAR!

## COMPLETÁ TUS DATOS

Nombre

Apellido

Correo electrónico

Contraseña

DNI

Género

MASCULINO/FEMENINO 

Sucursal

ABASTO/PALERMO 

PLAN 1 

PLAN

### NUESTRAS REDES





## SEDES MYFIT

### 📍 ABASTO

Av. Corrientes 3234, CABA

Lunes a viernes 7 a 23hs.

Sábados 8 a 20hs.

### 📍 PALERMO

Mansilla 2929, CABA

Lunes a viernes 7 a 22.30hs.

Sábados 8 a 20hs.









# ¡CONOCÉ NUESTRAS ACTIVIDADES!

## Entrenamiento Funcional

Vas a aprender movimientos y posturas que luego vas a poder aplicar en tu vida diaria. Power, intensa y efectiva.

## Aero Local

Una clase que mejora y aumenta tu resistencia muscular. Si no te copa mucho la sala de musculación pero querés fortalecer los brazos y mejorar tu condición física, esta es la clase para vos.

## Aero Combat

45 minutos de máxima intensidad y una variada combinación de golpes de manos y patadas para traspasar y llevar tu energía al 100%.

## Ritmos

La mejor música para bailar. Transpirás, te reís y te liberás. ¿Te perdés en la coreo? Vos seguí, nadie te juzga. Acá venís a divertirte.

## Yoga

Conectá con tu respiración, date un momento solo para vos. Una serie de posturas que te permiten alcanzar una serenidad en tu mente y en tu cuerpo. Vas a tu ritmo, sin presiones.

## Abdominales

Una clase breve e intensa enfocada en la zona media de tu cuerpo (abdominales y espinales). Mejorás tu postura, aliviás dolores de espalda y tenés material para unas buenas selfies en el espejo.

## Estiramientos

Esta clase de 30 minutos te ayudará a fortalecer y mejorar la flexibilidad de tu cuerpo en forma integral a través de movimientos suaves y controlados. Además mejorarás tu postura de manera progresiva, ¡te ayudará a prevenir lesiones!









# SOBRE NOSOTROS

## Nuestra misión

Mejorar la calidad de vida de las personas a través de la actividad física, el desarrollo de vínculos sociales y la promoción de hábitos saludables por medio de una amplia oferta de actividades.

## Nuestros valores

- Sinergia
- Innovación
- Profesionalismo
- Actitud de servicio
- Cuidado de las personas
- Promovemos la participación de todos los miembros del equipo y nos potenciamos unos a otros.
- Valoramos los buenos vínculos y la interacción armoniosa y diversa en la comunidad MYFIT.
- Celebramos nuestros logros en equipo.

## Sobre nosotros

Somos una pequeña cadena de gimnasio, enfocados en la salud física y mental, por eso creemos que el deporte es fundamental para el buen funcionamiento de ambas. En MyFit te ofrecemos variedad en actividad física para que cuidar de tu salud no sea aburrido, ¡Tenemos para todos los gustos! desde sala de Musculación hasta Ritmos y Yoga.

En MyFit vas a encontrar un grupo cálido de gente dispuesta a brindarte la ayuda y el asesoramiento que necesites.

En Musculación con cualquiera de los planes, incluye una rutina de entrenamientos específica para vos.





