

PACK WELLCOME (BIENVENIDA)

Si todavía no has realizado una sesión con un Personal Trainer no dejes pasar más tiempo. Descubre otra manera de maximizar los beneficios de tu tiempo en el club. Una forma de hacer ejercicio que te permitirá alcanzar tus objetivos de manera rápida y efectiva.

- Rellena estos datos o llámanos para pedir cita y un entrenador se pondrá en contigo para informarte, sin ningún compromiso, de todo tipo de posibilidades, programas y horarios. Nos pondremos en contacto contigo en 48 horas

MASTER CLASES Y ACTIVIDADES DIRIGIDAS

En todos los centros de la cadena INSPIRACION se realizan periódicamente Master Class y actividades especiales. Son innovadoras sesiones, abiertas a todos los socios, donde instructores de cada centro presentan diferentes formas de disfrutar del deporte y de estilos de vida saludables

PROMOCION APERTURA BONO/PACK 10 SESIONES 150€

1 PACK PILATES
Rehabilitación Musculoesquelética
Reeducación Postural, Stretching
Estabilización de la Columna.
PILATES MAT Y REFORMER
EQUILIBRIO HIGIENE POSTURAL

2 PACK SPORT
Progresión Deportiva de Rendimiento Físico. Tonificación Muscular Individual
Stretching y Flexibilidad, orientado a al EQUILIBRIO MUSCULAR.

3 PACK CORPORE
Condición Física y Pérdida de Peso mediante la modificación de Estilo de Vida orientado a Reducir y Reafirmar.
EQUILIBRIO NUTRICIONAL

4 PACK RELAX
Masajes manuales, combinados con Yoga, Yopalates, Balance y Relajación orientadas al EQUILIBRIO GLOBAL.

PILATES POWER GYM

QUIROMASAJE GLOBAL

REHABILITACION

PERSONAL TRAINER

Avda. Sta. Cecilia, 15-17 Narón

www.inspiracion.es

Entrenador Personal

SERVICIO A DOMICILIO

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO COLECTIVO (GRUPOS 5 A 8 PX + INSTRUCTOR)

ADAPTADO A TODAS LAS EDADES Y SEXOS : NIÑOS, ADULTOS, MAYORES

2 VECES A LA SEMANA (45 MINUTOS). 50 €

CONSULTAR HORARIOS DE GRUPOS.

PACK PILATES

Es una actividad destinada a mejorar la salud de tu espalda y mejorar el tono muscular corporal mediante técnicas basadas en el control del movimiento.

Con el método Pilates trabajarás sobre los músculos que articulan la cadera y sobretodo la musculatura profunda que tanto nos cuesta trabajar. Mejorando la eficacia de estos músculos eliminarás y prevendrás todos tus dolores de espalda.

Modalidades:

- Pilates MAT :
 - Clases dirigidas en colchoneta
 - Entrenamiento personal en suelo
 - Pequeños aparatos: Fitball, Bandas, Foamroller, Magic circles
- Entrenamiento personal en MAQUINAS POWER GYM
- Cursos especiales (grupos reducidos)

PACK CIRCUITO EXPRESS

Actividad dirigida realizada con maquinas, en forma de circuito, que nos permitirá hacer un trabajo completo de resistencia sobre todos los grupos musculares en una sesión de 30'

PACK CORPORE

El servicio de dietética y nutrición de INSPIRACION tiene como principal objetivo el orientar a nuestros clientes hacia unos hábitos alimenticios saludables, aprender a perder peso de una forma eficaz y segura. Lo llevan a cabo profesionales diplomados en Dietética y Nutrición. Sin duda es uno de los mejores caminos para conseguir un cuerpo saludable.

Tu salud es lo principal.

Nuestros programas son:

- Adelgazamiento
- Aumento de masa muscular
- Depurativos
- Express
- ANTI-AGING
- Los tratamientos anti-aging tienen como objetivo el retrasar el proceso de envejecimiento de nuestro cuerpo, mantenernos jóvenes y seguros de nosotros mismos.
- El estrés, tabaco, alcohol, el consumo de ciertos medicamentos, hábitos alimenticios y la contaminación pueden acelerar este proceso del que nadie nos libramos.

- Complemento fundamental para conseguir los mejores resultados con el entrenamiento personal.

- Esta nueva especialidad tiene como objetivo el equilibrio de la edad biológica .

PACK CRÓNICOS

Aprende a prevenir y a mejorar determinadas lesiones y enfermedades.

Reduce los efectos de síntomas de patologías crónicas, aumenta la motivación, fuerza y energía, mejora el estilo de vida y ayuda a la prevención de enfermedades. Toma conciencia sobre hábitos saludables, mejorarás las costumbres alimenticias y reducirás limitaciones al realizar algunas actividades.

PACK SPORT

Aprende a redefinir la forma de tu cuerpo. Aumenta la masa muscular (hipertrofia), la definición de musculatura, modela las zonas menos estéticas, aumenta la fuerza y la potencia, mejora la postura y el autoconocimiento del cuerpo.

PACK RADICAL

Es un entrenamiento cardiovascular en grupo con un ritmo muy intenso en el que se realizan diferentes ejercicios. La clase está dirigida por un técnico especializado que marca los tiempos de cada ejercicio y anima al grupo a seguir los cambios continuos de intensidad, evitando en todo momento que el ritmo disminuya entre serie y serie. Además de tratarse de una actividad intensa, de máximo consumo calórico, también es un ejercicio equilibrado y muy compensado en el que se trabajan todos los grupos musculares y articulaciones.

Ritmo intenso, cambios continuos de ejercicio, música, efectos de luz y la dedicación total del monitor, son los ingredientes principales de una actividad única en la que podrás perder el máximo de calorías en menos de cuarenta minutos.

PACK RELAX

Personalización de los elementos que aporta el yoga a nuestro bienestar. Posturas, estiramientos, respiración, energía. Todo ello integrado en una sesión específica con instructor de yoga. Se adapta a cualquier persona sin importar la edad o estado de forma. Se combina con sesiones de masaje relajante manual y piedras calientes (HOT STONE MASAGGE)

PACK VIVE

Sesión única de entreno cardiovascular de bajo impacto. Consta de ejercicios aeróbicos, trabajo de fuerza-resistencia muscular, estiramientos, movilidad articular y equilibrio mediante combinaciones de movimientos muy simples. Especialmente recomendada para la gente mayor en modalidad de Gerontogimnasia con un monitor especializado.

PACK EN RUTA

Se trata de realizar ejercicio físico en modalidad Nordic Walking (Caminata Nordica) organizando salidas a rutas programadas urbanas y naturales siempre señalizadas. Siendo necesario formar como mínimo un grupo de 5 px y el instructor Tenemos más de 25 rutas clasificadas