

VI
JORNADAS NACIONALES
DEPORTE Y GESTIÓN

GESTION
DEPORTIVA
ORIENTADA
AL MERCADO

NUEVAS ESTRATEGIAS
DE CAPTACIÓN Y FIDELIZACIÓN
DE USUARIOS



10 DE FEBRERO 2011

AUDITORIO DE LA FACULTAD DE TURISMO
CAMPUS UNIVERSITARIO DE TEATINOS



ORGANIZA
TD SISTEMAS

LUNES

PECTORAL



PRESS CON BARRA
5 de 10,10,10,8,8
70Kg. 2 min.

PECTORAL



APER. PLA. MANC
4 de 12,12,12,12,
16Kg. 2min.

PECTORAL



FONDOS PARALELA
4 de 12,10,10,8,
2minutos

DORSAL



REMO MEDIO
4 de 10,10,8,8,
30Kg. 2min.

CUADRICEPS



EXTENSIONES
5 de 15,15,12,12
1pierna

HOMBRO



TRASNUCA MAQ.
5 de 12,12,10,10
2min.

MARTES

CUADRICEPS



SENTADILLA
4 de 10,10,10,10,
70Kg. 3min.

FEMORAL



FEMORAL TUMBADO
4 de 12,12,10,8,8
45Kg. 2min.

HOMBRO



PRESS MILITAR
4 de 10,10,8,8
40Kg. 2min.

HOMBRO



ENCOGIMIENTOS
5 de 12,12,12,12
40Kg. 2min.

HOMBRO



ELEV. LATERALES
4 de 10,10,8,8
12Kg. 2min.

GEMELOS



GEMELO SENTADO
5 de 12,12,12,12
80kg. 2min.

MIERCOLES

FEMORAL



PESO MUERTO
4 de 10,10,8,8,
60Kg. min.

FEMORAL



SPLIT FRONTAL
4 de 10,10,8,8
30Kg. 2min.

BICEPS



CURL BARRA
4 de 10,10,8,8
20Kg. 2min.

TRICEPS



PRESS FRANCES
4 de 10,10,8,8
20Kg. 2min.

HOMBRO



PRES MANCUERNAS
5 de 10,10,8,8
2min.

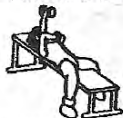
DORSAL



REMO MANCUERNA
5 de 12,12,10,10
30kg. 2min.

JUEVES

TRICEPS



EXTENSIONES
3 de 10,10,10
12Kg. 2min.

GEMELOS



GEMELO DE PIE
4 de 12,12,10,10
80Kg. 2min.

GEMELOS



GEMELO SENTADO
4 de 12,12,10,10,
70Kg. 2min.

HOMBRO



ELEV. FRONTALES
3 de 10,8,8,6
8Kg. 2min.

PECTORAL



PEK-DEK
4 de 12,12,10,10
50Kg. 2min.

PECTORAL



PULL-OVER MANC.
4 de 10,10,10,10
35kg. 2min.

TODOS LOS DIAS

ABDOMEN



TABLA INCLINADA
4 de 75,75,75,75,
2minutos

ABDOMEN



ELEVACIONES
4 de 40,40,30,30
2minutos

ABDOMEN



ABDOMEN
3 de 30,30,30
2minutos

ABDOMEN



OBLICUOS
3 de 25,25,25,
2minutos

ABDOMEN



ENCOGIMIENTOS
3 de 100,75,75
2minutos

ABDOMEN



BANCO VERTICAL
3 de 25,25,25,
3minutos



www.centrodeportivopuertodelatorre.com

ORGANIZACIÓN



FUNCIONES DE LOS PROGRAMADORES

- Realizar la entrevista inicial o Par-Q
- Obtener datos iniciales mediante las medidas antropométricas
- Confección del macrociclo, con los programas de entrenamiento correspondientes
- Establecer un día semanal para las evaluaciones funcionales (test)

MACROCICLO

- ▣ Pico competitivo dependiendo del objetivo
 - Oposiciones
 - Competición Culturista
 - Mejora Salud Cardio respiratoria y Metabólica
 - Estética Corporal

ATENDIENDO A LOS PRINCIPIOS DEL
ENTRENAMIENTO

NUTRICIONISTA

- ▣ Confección de la dieta acorde a los objetivos
 - Metabolismo basal
 - % macronutrientes

MONITORES DE SALA

- ▣ Interpretar los entrenamientos
- ▣ Ofrecer ayuda al cliente para realizar la R.M
- ▣ Corregir las técnicas incorrectas en sala
- ▣ Ayudar a los clientes en distintos sistemas
- ▣ Y ofrecer retroalimentaciones positivas en sala a cada cliente.

DE 2 A 5 INFORMACIONES O COMENTARIOS
SEMANALES

TABLA CONTROL FEED-BACK



www.personalline.es

MES: **OCTUBRE** 2008

GRUPO: **09:00** a **11:00**

USUARIOS	TOQUES DE ATENCION																							

PRECIO DEL SERVICIO

ENTREVISTA
Y
ANTROPOMETRIA

EVALUACIÓN
FUNCIONAL

PLANIFICACIÓN
ANUAL

CONSEJOS
NUTRICIONALES

600 €

50 €

40 € ¡¡OFERTA!!

TECNOLOGÍA AL SERVICIO DEL CLIENTE



Software para evaluación deportiva





Software para evaluación deportiva

Entrada de Datos de Morfología

Limpiar Datos **Edad:** **Años** **Fecha de Evaluación:**

Peso y Talla

Peso:	<input type="text" value="79.1"/>	Kg
Talla:	<input type="text" value="179.00"/>	cm
Talla Sentada:	<input type="text" value="134.50"/>	cm
Largo Miembros Superiores:	<input type="text" value="58.00"/>	cm

Pliegues

Axilar:	<input type="text" value="4.80"/>	mm	Suprailíaco:	<input type="text" value="6.80"/>	mm
Pectoral:	<input type="text" value="6.00"/>	mm	Muslo:	<input type="text" value="9.40"/>	mm
Tricipital:	<input type="text" value="6.00"/>	mm	Gemelo Int.:	<input type="text" value="7.60"/>	mm
Subescapular:	<input type="text" value="6.80"/>	mm	Bicipital:	<input type="text" value="40.00"/>	mm
Abdominal:	<input type="text" value="6.00"/>	mm	Supraespinal:	<input type="text" value="4.60"/>	mm

Perímetros

Torácico:	<input type="text" value="90.50"/>	cm	Tob. Supramal.:	<input type="text" value="19.50"/>	cm
Abdominal:	<input type="text" value="76.00"/>	cm	Muñeca:	<input type="text" value="17.50"/>	cm
Gluteos:	<input type="text" value="95.00"/>	cm	Biceps Rel.:	<input type="text" value="31.50"/>	cm
Tob. Maleolar:	<input type="text" value="20.50"/>	cm	Cefálico:	<input type="text" value="56.50"/>	cm

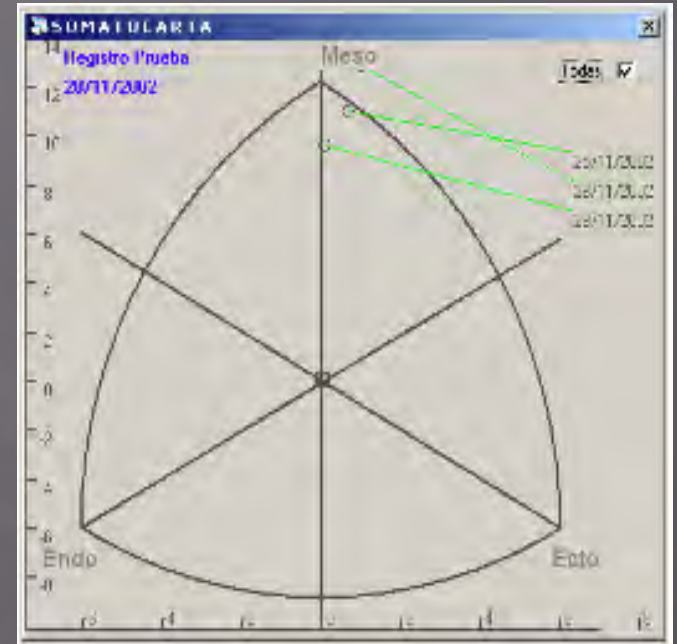
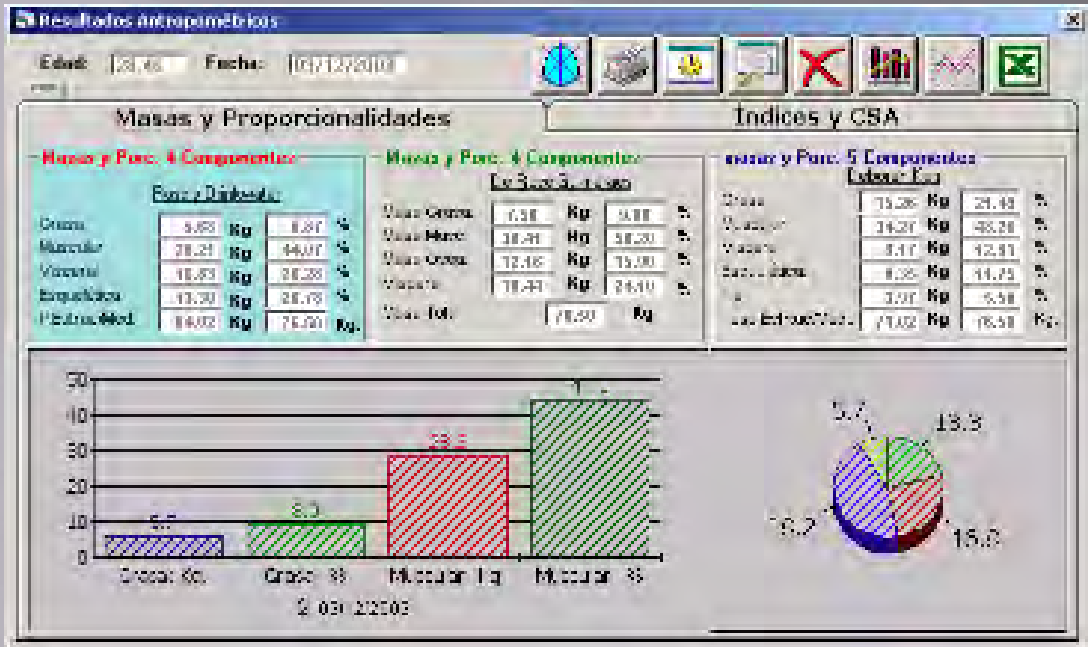
	Izquierdo	Derecho	
Biceps Cont.:	<input type="text" value="31.50"/>	<input type="text" value="31.50"/>	cm
Antebrazo:	<input type="text" value="27.50"/>	<input type="text" value="27.50"/>	cm
Muslo:	<input type="text" value="54.50"/>	<input type="text" value="54.50"/>	cm
Gemelo:	<input type="text" value="39.00"/>	<input type="text" value="39.00"/>	cm

Diámetros

Bi Ilíaco:	<input type="text" value="26.00"/>	cm	Ap. Tórax:	<input type="text" value="18.00"/>	cm
Biacromial:	<input type="text" value="36.00"/>	cm	Bitrocantero:	<input type="text" value="31.50"/>	cm
Trans. Tórax:	<input type="text" value="27.00"/>	cm			

	Izquierdo	Derecho	
Húmero:	<input type="text" value="6.90"/>	<input type="text" value="6.90"/>	cm
Fémur:	<input type="text" value="9.70"/>	<input type="text" value="9.70"/>	cm
Tobillo:	<input type="text" value="6.90"/>	<input type="text" value="6.90"/>	cm
Muñeca:	<input type="text" value="5.10"/>	<input type="text" value="5.10"/>	cm

Salir **Calcular y Salir**



Resumen de Antropometría

	CONDICION	CONDICION	CONDICION	CONDICION	%
Peso	36,68	22,53	31,30	30,68	73,02
Talla	173,80	167,08	173,88	173,80	20,7
Grasa	11,83	10,28	10,28	11,80	99,4
Grasa Membros Sup.	5,83	5,30	5,28	5,20	0
Grasa Membros Inf.	6,00	4,98	5,00	6,60	0
Grasa Visc.	5,83	5,30	5,00	5,80	3,4
Tronco	8,33	7,70	8,08	8,33	1,1
Extremidad	3,50	2,58	3,20	3,48	1,9
Subcapular:					
Abdominal	10,28	12,48	11,21	10,28	7,7
Supraumbilical	11,83	12,81	11,81	11,83	5,8
Muñeca	8,33	12,81	8,33	8,33	-5,8
Codo-codo	8,33	8,31	8,33	8,33	-1,1
Codo-codo	12,81	8,31	12,81	12,81	8,8
Supraumbilical	10,28	5,30	10,28	10,28	10,0
Tronco	8,33	10,28	8,33	8,33	10,0
Abdominal	7,00	7,00	7,00	7,00	-4,5
Codo-codo	8,33	10,28	8,33	8,33	8,8
Ext. Inferior:	8,33	25,81	25,81	8,33	2,8
Tubo Supraumb.	22,00	22,81	22,00	22,00	8,8
Muñeca	13,30	14,81	14,81	13,30	-2,5
Grasa del	30,00	26,21	26,21	30,00	2,5
Codo-codo	35,00	35,21	35,00	35,00	-8,5
Extremidad Superior	22,00	18,81	22,00	22,00	1,1
Extremidad Inferior	13,30	24,21	13,30	13,30	1,5
Antebraccio-codo	22,00	22,81	22,00	22,00	8,8
Antebraccio-tronco	7,00	18,81	7,00	7,00	8,8
Muñeca-brazo	8,33	15,81	8,33	8,33	5,8
Muñeca-codo	8,33	25,81	8,33	8,33	8,8
Codo-codo Superior	8,33	18,81	8,33	8,33	8,8
Codo-codo Inferior	8,33	18,81	8,33	8,33	8,8
Grasa del	22,00	26,21	22,00	22,00	2,8
Extremidad	22,00	26,21	22,00	22,00	2,8

DIETA PARA VOLUMEN COMPETIDOR

COMPETICIÓN PARA VOLUMEN (3593 CAL) DAVID HERNÁNDEZ CARRÉGALO 16/12/2008

HOMBRE Edad: 34 años. Peso: 85 Kg. Talla: 174 cm. IMC: 28,1

Día	Comida	Cantidad	Alimento o Plato
	Desayuno	90 g	AVENA
	Desayuno	200 g	5 CLARAS DE HUEVO
	Desayuno	22 g	PROTEINAS EN POLVO (WHEY) 76 %
	Desayuno	25 g	CREMA DE CACAHUETE
	Desayuno	100 g	LECHE KAIKU
	Desayuno	2 g	CAFE EN GRANO (CAFÉ SOLO)
	Media mañana	80 g	PAN BLANCO
	Media mañana	50 g	POLLO
	Media mañana	160 g	4 CLARAS DE HUEVO (BOCADILLO DE TORTILLA Y POLLO)
	Media mañana	75 g	TOMATE
	Media mañana	330 g	REFRESCO SABOR COLA BAJO EN CALORIAS
	Media mañana	5 g	CREATINA MONOHIDRATO
	Almuerzo	75 g	ARROZ
	Almuerzo	300 g	POLLO
	Merienda	330 g	REFRESCO SABOR COLA BAJO EN CALORIAS
	Almuerzo	80 g	PAN BLANCO
	Merienda	160 g	4 CLARAS DE HUEVO (BOCADILLO DE TORTILLA Y POLLO)
	Merienda	50 g	POLLO
	Merienda	75 g	TOMATE
	Merienda	0 g	REFRESCO SABOR COLA BAJO EN CALORIAS
	Merienda cena	44 g	PROTEINAS EN POLVO (WHEY) 76 %
	Merienda cena	15 g	SPECIAL K
	Cena	350 g	TERNERA O POLLO
	Cena	50 g	ARROZ

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	3593	3524	102
Proteínas [g]	297	54	550
Calcio [mg]	805	1000	80,5
Fósforo [mg]	2166	700	309,4
Magnesio [mg]	433	400	108,3
Hierro [mg]	24	10	240
Zinc [mg]	21	15	140
Yodo [µg]	55,7	150	37,1
Flúor [µg]	383	4000	9,6
Selenio [µg]	134	70	191,4
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,8	1,4	128,6
Vit. B2 Riboflavina [mg]	3,4	2,1	161,9
Vit. B6 Piridoxina [mg]	4,4	1,5	293,3
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	6,4	2,4	266,7
Eq. Niacina [mg]	88,6	23,3	380,3
Ac. Fólico [µg Actividad]	239	400	59,8
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	45,5	60	75,8
Ac. Pantoténico [mg]	9,2	5	184
Biotina [µg]	84,2	30	280,7
Vit. A [µg Eq. de retinol]	406	1000	40,6
Vitamina D [µg]	0,26	5	5,2
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,7	10	57
Vitamina K [µg]	78,6	70	112,3

Alimentos consumidos

125	ARROZ
15	SPECIAL K
400	POLLO ENTERO
66	PROTEINAS EN POLVO (WHEY) 76 %
90	AVENA
160	PAN BLANCO
660	REFRESCO SABOR COLA BAJO EN CALORIAS
2	CAFE EN GRANO
100	LECHE KAIKU
150	TOMATE
25	CREMA DE CACAHUETE
350	TERNERA 2ª Y 3ª
520	CLARA DE HUEVO
5	CREATINA MONOHIDRATO

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

	Energía (kcal)	3593	Minerales	Vitaminas	
Proteína (g)	297	Calcio (mg)	805	Vitamina B ₁ (mg)	1,8
Hidratos de C (g)	376	Hierro (mg)	24	Vitamina B ₂ (mg)	3,4
Fibra dietética (g)	22,6	Yodo (µg)	55,7	Eq. Niacina (mg)	88,6
Grasa total (g)	74,7	Magnesio (mg)	433	Vitamina B ₆ (mg)	4,4
AGS (g)	20,6	Zinc (mg)		Acido Fólico (µg)	239
AGM (g)	25,9	Selenio (µg)	134	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	13,8	Sodio (mg)	2430	Vitamina C (mg)	45,5
AGP/AGS	0,67	Potasio (mg)	3896	Retinol (µg)	99,8
[AGP+AGM]/AGS	1,9	Fósforo (mg)	2166	Carotenos (µg)	1836
Colesterol (mg)	509	Flúor (µg)	383	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	406
Agua (g)	1760			Ac. Pantoténico (mg)	9,2
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	84,2
				Vitamina D (µg)	0,26
				Vitamina E (mg)	5,7

Vanessa Montero Tamez el MIÉRCOLES 9 DE FEBRERO DE 2011
 Gestión Entrenador Gestión de Usuarios Ejercicios Fases y Sesiones Ayuda

Gestión de Usuarios

Observaciones Técnicas		Documento Asociado	Prescripción Médica
Datos Principales			
Nombre:	Beatriz		
Apellidos:	Torres Ramos		
DNI:	49033205B		
Nº Tarjeta:	0		
Usuario y Clave:	214739	214739	
ID:	214739		

Aviosos Modificar Ficha Modificar

Sesiones de Entrenamiento

Fecha Inicio: 09-02-2010 Actualizar

Sin Sesiones

General Acciones Listados Impresión

Crear Sesión Modificar Sesión Ver Sesión Eliminar Sesión

Sesión para Beatriz Torres Ramos

General Periodicidad Objetivos Personales Notas de la Sesión

Nueva Sesión

Montero Tamez, Vanessa

Intersesión (Horas): 24

09-02-2011

09-02-2011

Confeccionar Sesión

Crear Sesión Cancelar

Creación de Sesión Específica para el Usuario Beatriz Torres Ramos

Renombrar Fase Nueva fase 1 Posición Fase:0 Eliminar Fase

Arrastre un ejercicio aquí para añadirlo

Posición	Descripción	Posición	Mover	Cuantificar	Ver	Borrar
1 / 1	Bicicleta 2	Eficiencia Aeróbica (AZ)				
	F. C:	1				
	Series:	1				
	Tiempo (min):	10				
	Recuperación:	90				
2 / 1	Remo	Eficiencia Aeróbica (AZ)				
	F. C:	1				
	Series:	1				
	Tiempo (min):	10				
	Recuperación:	90				

Fases Creadas

- Fases
- Calentamiento
- Principal
- Vuelta a la calma
- GALISPORT GRAVEDAD
- GALISPORT AGUA

Sistema Funcional

- Cardiovascular
- Flexibilidad
- Medios o tratamientos fi
- Musculación
- Relajación
- GALISPORT GRAVEDAD
- GALISPORT AGUA

Gestión de Fases

Tipo Fase: Calentamiento

AAH	AAM	ADH	ADM	ASH	ASM	JAH	JAM	JDH	JDM	JSH	JSM	MAH	MAM	MDH	MDM	MSH

Update Añadir Modificar Eliminar Cancelar

Datos Cardiovasculares de Beatriz Torres Ramos

Frecuencia Cardíaca Reposo (F.C.R) l.p.m: 70

Frecuencia Cardíaca Máxima (F.C.M) l.p.m: 178

Calcular Niveles

Nivel	Tipo	Min	Max
N1	Recuperación activa	70	124
N2	Eficiencia aeróbica	124	145
N3	Capacidad aeróbica	145	161
N4	Potencia aeróbica	161	178

Aceptar Cancelar

Personal Line

www.centrodeportivopuertodelatorre.com



¿Qué es Personal Line?

Personal line es un sistema individualizado con un riguroso plan de seguimiento anual (planificación anual) de entrenamiento, nutrición, dietética y control de los valores antropométricos de cada persona, de manera individualizada, cuyos fines van enfocados a la mejora del estado físico y de salud, y a la consecución de los objetivos que cada persona pretenda lograr.

VALORES ANTROPOMÉTRICOS:



PERÍMETROS



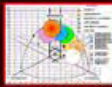
DIÁMETROS ÓSEOS

SOMATOTIPO: con los valores antropométricos obtenidos conoceremos el somatotipo de la persona elaborando su correspondiente carta somática, la cual nos sirve de referencia inicial y posteriormente será nuestra referencia comparativa de los resultados obtenidos.

CÁLCULO DEL METABOLISMO BASAL: nos permitirá calcular las necesidades calóricas diarias de la persona para configurar la "dieta personal" de una manera exacta, teniendo en cuenta los objetivos propuestos y acorde al entrenamiento establecido, así como a sus hábitos de vida.



PLIEGUES CUTÁNEOS



SOMATOTIPO

Departamento de Planificación:



C/ Lopo de Rueda, 250 - 29190 Puerto de la Torre (Málaga) - Teléfono: 952 10 07 58

Personal Line

Magazine

Revista n° 1
Junio y Julio 2008



Personal Line

Un estilo de Vida

Campeonatos

De vuelta al podio

Pilates

Dedica tiempo a tu salud

Terapias Milenarias

La Medicina Tradicional China

Spinning

¡Cuidado que engancha!

FOTOGRAFÍA:
WWW.DAVIDRUIZ.ORG

P line PERSONAL

www.centrodeportivopuertodelatorre.com



¿Qué es Personal Line?

Personal line es un sistema individualizado con un riguroso plan de seguimiento anual (planificación anual) de entrenamiento, nutrición, dietética y control de los valores antropométricos de cada persona, de manera individualizada, cuyos fines van enfocados a la mejora del estado físico y de salud, y a la consecución de los objetivos que cada persona pretenda lograr.

VALORES ANTROPOMÉTRICOS:



PERÍMETROS DIÁMETROS ÓSEOS

SOMATOTIPO con los valores antropométricos obtenidos conoceremos el somatotipo de la persona elaborando su correspondiente carta somática, la cual nos sirve de referencia inicial y posteriormente será nuestra referencia comparativa de los resultados obtenidos.



PLIEGUES CUTÁNEOS SOMATOTIPO

CÁLCULO DEL METABOLISMO BASAL, nos permitirá calcular las necesidades calóricas diarias de la persona para configurar la "dieta personal" de una manera exacta, teniendo en cuenta los objetivos propuestos y acorde al entrenamiento establecido, así como a sus hábitos de vida.

Departamento de Planificación:



C/ Lope de Rueda, 230 - 49190 Puerto de la Torre (Huelva) - Teléfono: 952 10 87 58

P line PERSONAL

Revista n° 2 Julio 2009

Magazine



¡Campeón!

Un triunfo más para el equipo de Personal Line

**Dolor y
daño muscular**
colaborador especial
Juan Rojo



Pilates
¡Adios al dolor
de espalda!



Spinning
La posición perfecta





PERSONAL LINE,
un año de éxitos

Cerramos el primer año de personal line con un éxito rotundo, el 100 por 100 de nuestros clientes han aumentado el nivel de fuerza, mediante sus RM (repetición máxima).

Según estadísticas el **91%** han bajado sus niveles de grasa

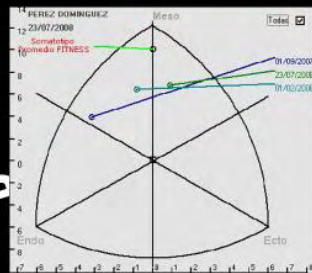
Según nos indican sus valoraciones de proporciones y su carta somática y el 87 % han aumentado su nivel muscular, evidentemente unos más que otros, todo depende de su grado de implicación en el entrenamiento y en la dieta, ahí va algunos de nuestros más claros ejemplos.

Posibles:

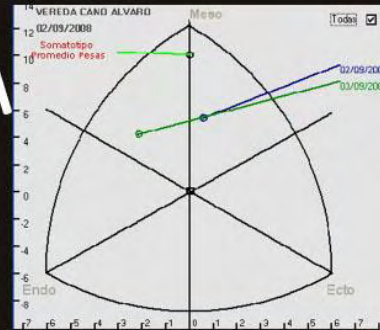
- Pedro Pérez Domínguez
- Alvaro Vereda si
- Hassan Bahou si



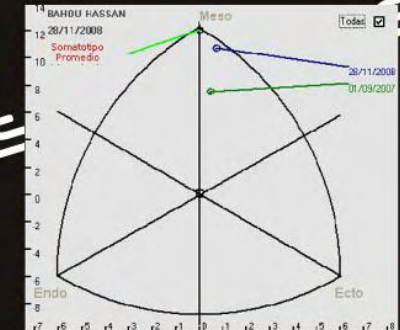
Carta Somática de Pedro Pérez Domínguez



Carta somática Alvaro Vereda



Carta somática Bahou Hassam

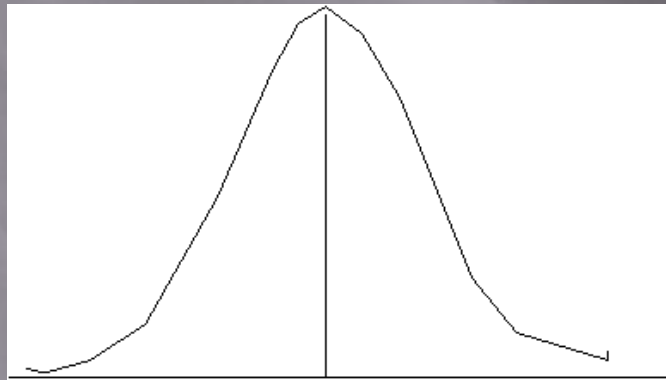


RESULTADOS PERSONAL LINE

**Domiciliación bancaria
Contrato anual**

**SERVICIO SI Y NO ASISTENCIA A LA
INSTALACIÓN**

50 % MAS DE CLIENTES



300

a

450

MEDIA



QUIERO
LLEGAR
A FIN
DE MES

España se va a la mierda...
.... se puede d



¿Cómo hacemos para mantener los clientes que **quieren pagar 50 €** y continuar con el servicio?

¿Cómo hacemos para atraer a otro tipo de cliente que con la crisis **no puede pagar 50 €?**

¿Cómo hacemos para ese “tipo”
de cliente “fiel” que tiene una
situación comprometida, pero
que quieren **seguir con el
programa?**

Dividiendo los servicios



PROGRAMACIÓN ANUAL DE ENTRENAMIENTO, DIETAS Y RECUPERACIÓN

CÁLCULO DEL SOMATITIPO POR MEDIO DE ANTROPOMETRÍA TOTAL DEL SUJETO (PÉRÍMETROS, PLEGUES CUTÁNEOS, CÓNDILOS) REVISIONES PERIÓDICAS..

ESTUDIO NUTRICIONAL ESPECÍFICO

BATERÍAS DE TESTS

50 €/MES

DESCUENTOS EN SEMINARIOS

20% DE DESCUENTOS EN SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

50% DE DESCUENTO EN ALQUILER DE TAQUILLAS

12 SESIONES DE SOLARIUM GRATIS AL AÑO.

ADEMÁS : GRATIS KICK BOXING—SORINJI KEMPO—SALSA..



PLANIFICACIÓN ORGANIZADA DE ENTRENAMIENTOS

ANTROPOMETRÍA BÁSICA (MEDICIONES DE PERÍMETRO CORPORALES Y CONTROL DEL PESO)

CONSEJOS NUTRICIONALES

40 €/MES

10% DE DESCUENTOS EN SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

ADEMÁS: GRATIS KICK BOXING—SHORINJI KEMPO—SALSA..



EQUIPO ENCARGADO DE LA PREPARACIÓN DE ATLETAS PARA LA COMPETICIÓN DE CULTURISMO, FITNESS Y BODYFITNESS.



USO DE SALAS DE MUSCULACIÓN Y CARDIOVASCULAR

PRESCRIPCIÓN BÁSICA DE ENTRENAMIENTOS

CONSEJOS NUTRICIONALES

30 €/MES

ACTIVIDADES DEL CENTRO

MUSCULACIÓN—CULTURISMO Y FITNESS DE COMPETICIÓN— ESPECIALISTAS EN ENTRENAMIENTO PARA LA SALUD—PREPARACIÓN DE OPOSICIONES— ALTO RENDIMIENTO PARA ATLETAS DE CUALQUIER DISCIPLINA DEPORTIVA.

SPINNING—PILATES—GAP—LIFT TRAINING—SALSA

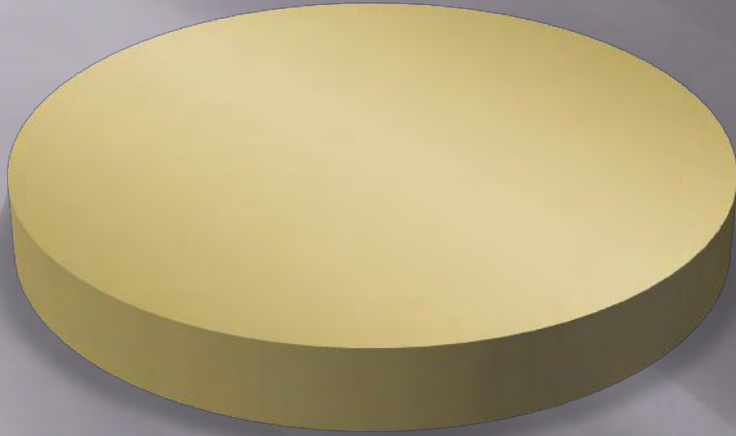
KRAV MAGA—KARATE—FULL CONTACT—KICK BOXING—SHORINJI KEMPO

TIENDA DE SUPLEMENTACIÓN DIETÉTICA Y ROPA DEPORTIVA—SOLARIUM

SERVICIO GRATUITO DE SAUNA Y TAQUILLAS.

CONSÚLTANOS PRECIOS ¡¡TE SORPRENDERÁS!!

TOTALMENTE OBLIGATORIO EL USO DE ROPA DEPORTIVA Y DE TOALLA COMO MEDIDA DE HIGIENE



■ 50 €

■ 40 €

■ 30 €





GRATIS



Fencer
**KICK
BOXING**

Mythos
Criminal

