



Gimnasio

Los programas de gimnasio ofrecidos están dirigidos a personas mayores de 16 años, y están diseñados para mejorar la salud y el bienestar físico. Durante las sesiones de una hora, los participantes tienen la oportunidad de fortalecer sus músculos y aumentar su resistencia cardiovascular.

El entrenamiento en el gimnasio es una actividad altamente recomendada para reducir los niveles de estrés y mejorar la confianza en uno mismo. Ya sea que se busque mejorar la fuerza, la resistencia, el tono muscular o simplemente sentirse más saludable y en forma, el programa es adecuado para todas las necesidades.

Es importante vestir ropa cómoda para el desarrollo de la actividad y asegurarse de seguir las instrucciones del entrenador para obtener el máximo beneficio de la sesión de entrenamiento en el gimnasio.

Horario

Lunes a viernes: 05:30 a 21:00

Sábado, domingos y festivos: 06:00 a 15:00

[Más Información](#)

