

BODY
FACT
ORY

GIMNASIOS

Hábitos saludables de cara a Semana Santa



Ya queda menos para que podamos disfrutar de unos días de descanso durante la Semana Santa. Días más largos y temperaturas por lo general agradables hacen de estos días las primeras vacaciones del año para muchos. Desde Body Factory, queremos proponeros algunas ideas para que disfrutes de estos días sólo o en buena compañía, planes para todos los gustos y bolsillos.

¿Por qué no pasar un tiempo disfrutando de la naturaleza?

En cualquier sitio podrás encontrar rutas de trekking, para todos los niveles, desde las más difíciles para quien haya conseguido un buen estado físico entrenando, hasta las rutas más sencillas para ir incluso con niños pequeños. Disfruta de un bonito paseo, del aire puro, de preciosas cascadas en un entorno natural mágico, hermosas vistas y una tranquila comida en un entorno sin igual.

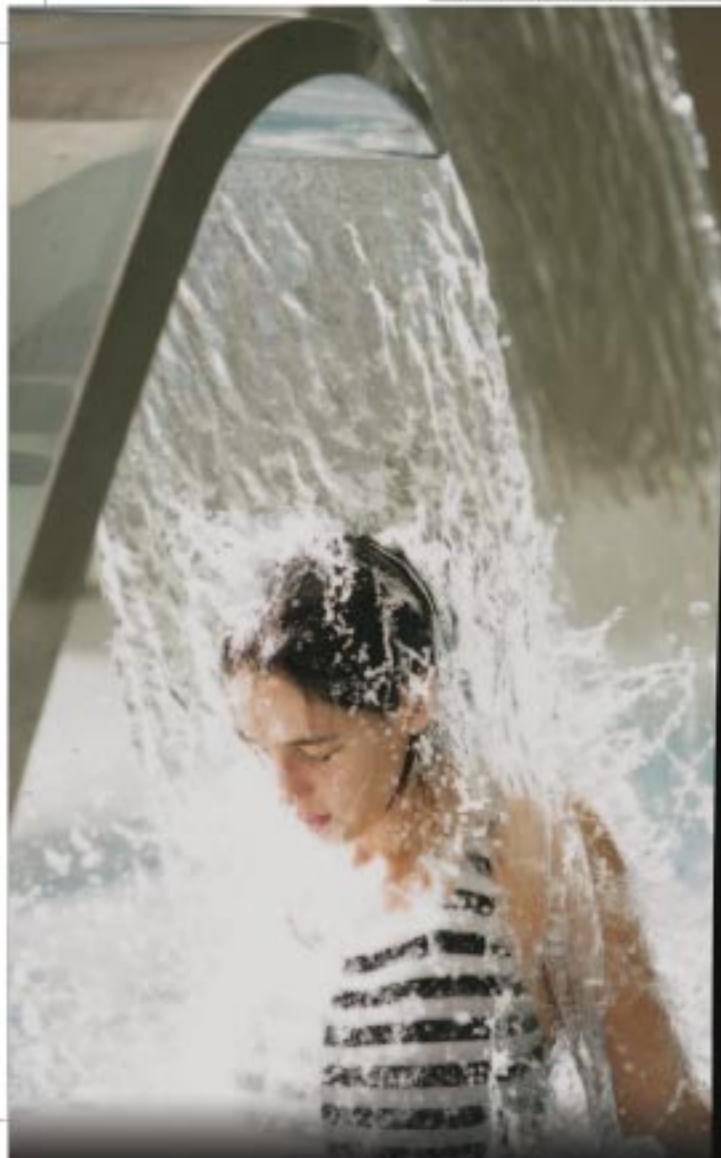
Sal de la rutina y elige una ruta que se adapte a tus necesidades. Algunas webs de consulta que te pueden ayudar:

www.rutasgps.com

www.otroscaminos.com

www.losviajeros.com

www.gatrekking.com

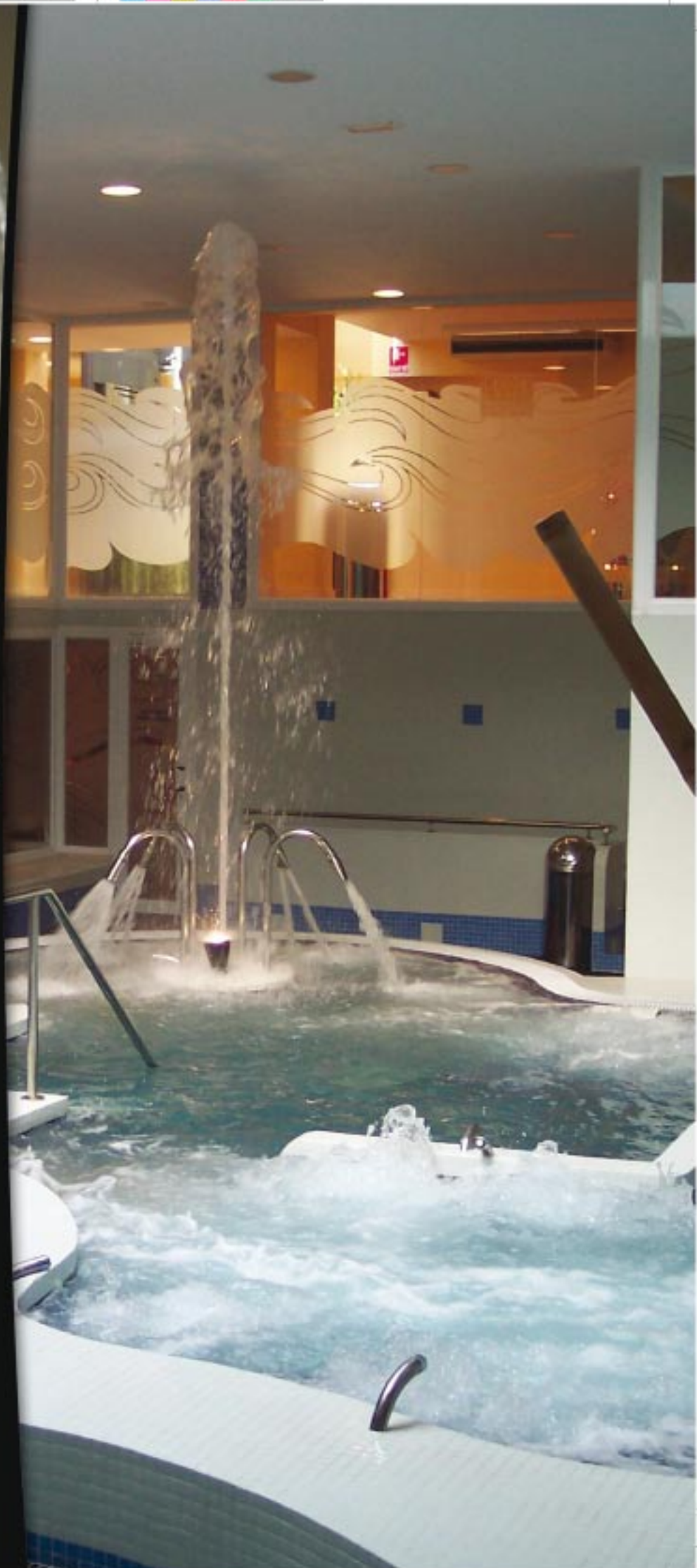


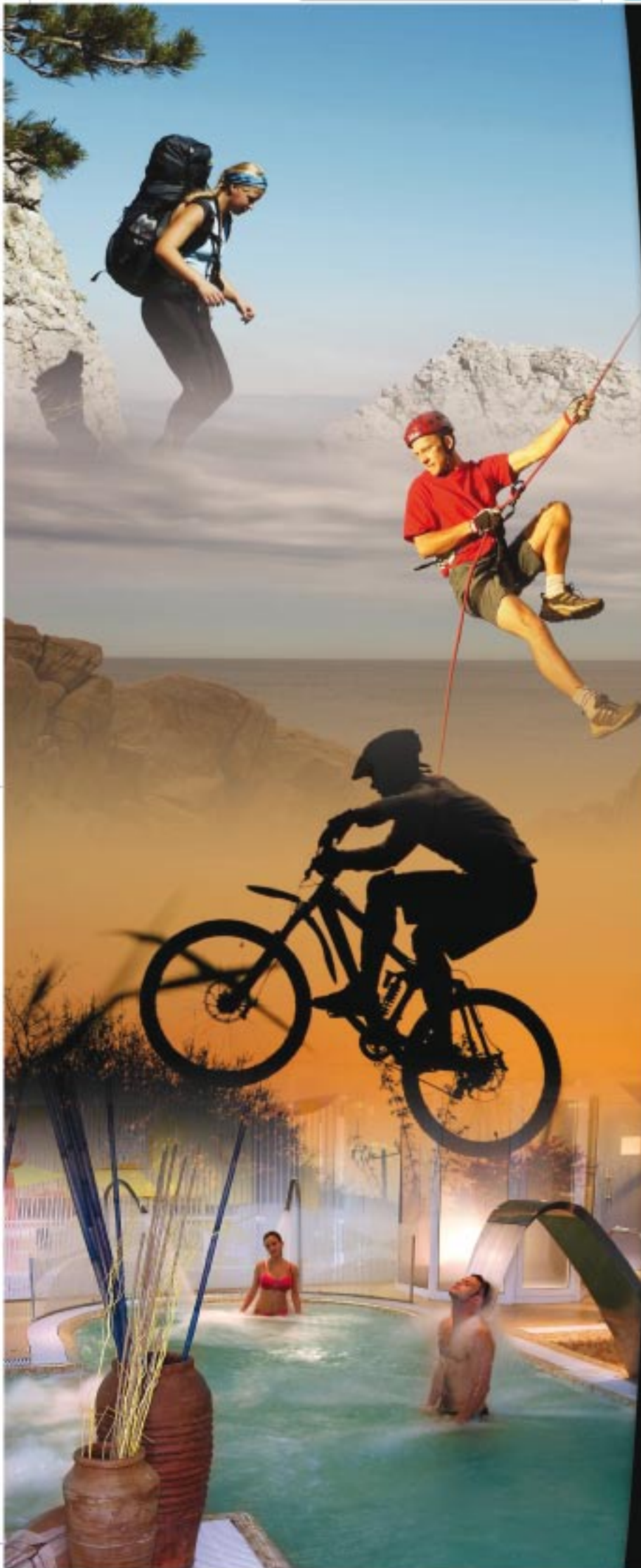
Otra alternativa que te proponemos para estos días es acudir a un balneario o spa.

Busca la relajación y activa todos tus sentidos en los **Body Factory Wellness Center**, con más de 1.500 m² de superficie, donde adquieren protagonismo las piscinas o el **SPA**. Así mismo, los socios pueden disfrutar de los más novedosos servicios de los que puedes beneficiarte dentro del agua.

En ellos destaca el circuito de balneario que concentra todas las zonas de agua: piscina hidromasaje 34°, jacuzzi 38°, pozo frío 10°, pediluvio, baño turco, duchas escocesas, ducha bitérmica de aceites esenciales, termas, sauna y zona de relax.

Además, las instalaciones ofrecen tratamientos específicos y de hidroterapia: faciales, corporales, envoltura de algas marinas, peelings aromáticos, tratamientos anti-estrés, reductores, reafirmantes, anticelulíticos y adelgazantes, así como servicios adicionales de belleza y estética como masajes, fisioterapia, rayos UVA, depilación láser, Lipocel, etc....





Si necesitas liberar adrenalina, que mejor que practicar algunos deportes fuera de lo habitual...

Disfruta estos días deslizándote por la montaña y practicando esquí, adentrándote en el mundo marino, realizando deportes y actividades relacionadas con el mar: submarinismo, vela, piragüismo, windsurf, kitesurf; o excursiones en Quad, montando a caballo o saltando en tirolesa.

Cambiar de aires siempre es saludable.

¿Por qué no te escapas unos días a la playa, la montaña o a un hotel rural? Sal de tu rutina diaria, de los atascos, de las prisas y disfruta unos días haciendo lo que más te guste, disfrutando del sol y cambiando de paisaje.

Una de las propuestas que te hacemos es ir a Santander, te ofrecemos una oferta en nuestro Spa de Body Factory Torrelavega con Hotel muy interesante:

El Hotel Husa Torrespart Spa de 4* está situado en Torrelavega, en un enclave privilegiado para visitar los principales atractivos turísticos de Cantabria tales como la Cueva El Sopla. Ofrece 66 confortables y modernas habitaciones dotadas con todas las comodidades, así como Restaurante, Cafetería, Salón social y Parking cubierto. Podrá completar su estancia disfrutando de alguno de los numerosos tratamientos y circuitos de Salud y Belleza disponibles en el centro anexo de Fitness y Wellness Body Factory Torrelavega.

OFERTA SEMANA SANTA (del 1/4 al 5/4)

Precio por persona y noche en habitación doble: **56€**

Estancia mínima: **3 noches.**

Incluye:

Desayuno Buffet

SPA: 2 accesos al Circuito Termal por persona y paquete.

El "Circuito termal" dura 60 min. cada uno, e incluye 4 duchas (normal, esencias, bitérmica y escocesa vaporizada), terma, baño turco, sauna finlandesa, pileta de agua fría, cabina de hielo, piscina hidromasaje con jets de presión, pediluvio y bancas de relax calientes

Más información en: www.hoteltorespart.com

Y si no te apetece salir de tu ciudad... Siempre es una oportunidad para ir al cine, leer ese libro que nunca tienes tiempo, ver a tus amigos o simplemente seguir disfrutando con nosotros.

Cuidarse es importante en todas las épocas del año y desde Body Factory os aconsejamos realizar ejercicio físico de forma habitual y llevar una alimentación sana y saludable.

Te esperamos!