



¡Vuelta a la rutina!
En septiembre, redescubre tu Centro Body Factory

Tus Ventajas

Nuestra cadena cuenta con un amplio número de instalaciones, tanto en Madrid como en el resto de las provincias de España, y este número de centros se incrementa cada día para que nuestros servicios estén más cerca de tí.

Cualquier socio de la cadena Body Factory podrá entrenar gratuitamente en todos los centros Body Factory a nivel nacional. Asimismo, podrá asistir cuatro veces al mes a cualquiera de las instalaciones Body Factory de su Comunidad. Como excepción, se encontrarán los Wellness Center de la cadena, que disponen de más de 1.500 m² de superficie y cuentan con SPA y/o piscinas y todos estos servicios van incluidos en sus cuotas. En este caso, consulta las tarifas reducidas de socio para asistir a estas instalaciones.

También disponemos de gimnasios de guardia al que asistir de manera gratuita los domingos y festivos. Además, ofrecemos las últimas tendencias, tanto en el área cardio vascular y de musculación, como de clases colectivas.

También disponemos de ventajas especiales para los socios Body Factory en diferentes empresas, de las que podrás beneficiarte presentando tu carné de socio.



Tus Actividades

Abdominales Nivel Medio

Sesión de 30 minutos en la que se trabaja principalmente la zona abdominal y la cintura.

Espalda Nivel Suave

Sesión de 45 minutos en la que se hace un trabajo de recuperación y prevención postural, fortalecimiento y movilidad de las tres zonas de la espalda: cervical, dorsal y lumbar.

Mejoramiento Físico Nivel Suave

Sesión de 60 minutos en la que se entrenan los principales grupos musculares, la resistencia cardiovascular y los estiramientos. Actividad NO coreografiada.

Aerobic Nivel Básico/Medio/Alto

Sesión de 60 minutos en la que se trabaja la resistencia cardio-vascular mediante pasos variados y coreografiados.

Step Nivel Básico/Medio/Alto

Sesión de 60 minutos en la que se trabaja la resistencia cardio-vascular, utilizando un escalón con altura variable. Actividad coreografiada.

Just Pump Nivel Básico/Medio/Alto

Sesión de 60 minutos de ejercicios de fortalecimiento y tonificación de todos los grupos musculares. Se utilizan barras-discos y mancuernas, más o menos pesados, según el nivel del alumno.

Ciclo Indoor Nivel Básico/Medio/Alto

Sesión de 60 minutos en la que se trabaja la resistencia cardio-vascular sobre una bicicleta estática. Se ejercita principalmente el tren inferior, (glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos- sóleos).

Fit Box Nivel Básico/Medio/Alto

Sesión de 60 minutos de entrenamiento cardio-vascular utilizando sacos de boxeo para golpearlos al ritmo de la música. Actividad anti-estresante.

Gimnasia Suave Nivel Suave

Sesión de 60 minutos en la que se entrenan los principales grupos musculares mediante ejercicios adaptados a personas de todas las edades con poco nivel de entrenamiento.

Pilates Nivel Suave

Sesión de 60 minutos en la que se realizan movimientos controlados de flexibilidad y fortalecimiento muscular que equilibran cuerpo y mente.

Yoga Nivel Suave

Clases en las que se integran el trabajo físico y psíquico en busca de la restauración del equilibrio. Los ejercicios yógicos tienen un carácter correctivo y como el nivel de exigencia lo marca cada uno, es ideal para todo tipo de público. La práctica regular del yoga aumenta la energía física y psíquica y neutraliza los trastornos originados por el estrés y la hiperactividad.

Tai-chi Nivel Suave

Ejercicio basado en una serie de movimientos circulares, lentos y suaves, coordinados con la respiración. Se trabaja la flexibilidad, la armonía, el tono muscular y el equilibrio. Su práctica es recomendable para cualquier edad.

Ars Corpori Nivel Suave

Sesión de 60 minutos basada en técnicas de tai-chi, yoga, etc. Se busca en esta actividad mejorar las condiciones físicas y mentales.

TODAS ESTAS SESIONES ESTÁN DIRIGIDAS POR PROFESORES DIPLOMADOS Y ESTÁN ACOMPAÑADAS DE DIFERENTES RITMOS MUSICALES

Muchos más Servicios

En los centros Body FACTORY contamos con muchos más servicios para el bienestar integral de tu cuerpo y tu mente: rayos UVA, piscinas climatizadas, spas, servicios de estética, masajes y fisioterapia, pádel.. entrenadores personales, etc.

Además podrás encontrar una amplia gama de actividades para personas de todas las edades: matronatación y masajes para bebés, escuela de natación y pádel para niños, actividades para embarazadas, clases para la 3ª edad, programas contra la osteoporosis...

UNA HORA TE PARECERÁ CINCO MINUTOS.

ES INCREÍBLE LO RÁPIDO QUE PASA EL TIEMPO CUANDO NO
SIENTES TU EQUIPACION Y ES ASÍ COMO DEBE SER TU ROPA
PASA DESAPERCIBIDA Y TUS PIES TE LLEVAN AL FINAL DEL
MUNDO. CADA VEZ MAS CERCA DE DONDE QUIERES LLEGAR.
CADA VEZ MAS CERCA DE DONDE TODOS QUEREMOS ESTAR.
AUNQUE SOLO SEA DURANTE UNA HORA.

SUPERNOVA SEQUENCE - CON TECNOLOGÍA FORMOTION
DISEÑADAS PARA FACILITAR TU CARRERA
ADIDAS.COM/RUNNING



IMPOSSIBLE
IS NOTHING