

Ejercítate con Actividades Dirigidas, Es Fácil y Entretenido

Una buena alternativa a la práctica de deportes específicos es el entrenamiento con **clases de actividades dirigidas**. Realízalas en el gimnasio de tu preferencia y elige la disciplina, los días y horarios que más se acomoden a tu agenda semanal, ¡ya no tienes excusa!. Aquí te presentamos dos interesantes opciones.

> BODY PUMP

Es una actividad de acondicionamiento físico ideal para tonificar la musculatura completa del cuerpo, es de alta intensidad y sirve para quemar grasa rápidamente. La encontrarás en la mayoría de los gimnasios de tu ciudad.



> SPINNING

Es una actividad que consiste en pedalear en una bicicleta estática al son de música entretenida y motivadora, guiada por un profesor. Es de mediana-alta intensidad.

