

TRX

Se trata de una forma de entrenar distinta, muy funcional y que admite un gran número de variaciones de ejercicios y movimientos. Podrás trabajar todo tu cuerpo en un mínimo espacio es posible.

El TRX permite entrenar todo el cuerpo con el mismo “accesorio”: la mayoría de los ejercicios que realizamos en sala podemos hacerlos, con modificaciones, con el TRX.

BENEFICIOS

- Es funcional, ya que permite trabajar movimientos que implican grandes cadenas musculares.
- Trabajo abdominal total. Al disponer de menos apoyos que cuando trabajamos de forma tradicional, nuestra sección media o core debe estar activado al 100%: él nos estabiliza, y por él pasan todas las fuerzas que generamos.
- Nos permite aumentar nuestra fuerza y resistencia muscular, y tonificar todo nuestro cuerpo.

Precios TRX

	NO Superabonados	Superabonados
1 día a la semana	25 euros/mes	15 euros/mes
2 días a la semana	35 euros/mes	21 euros/mes
3 días a la semana	45 euros/mes	27 euros/mes

***Si se contratan tres meses, se hace un 20% de descuento adicional.**

TRX

Se trata de una forma de entrenar distinta, muy funcional y que admite un gran número de variaciones de ejercicios y movimientos. Podrás trabajar todo tu cuerpo en un mínimo espacio es posible.

El TRX permite entrenar todo el cuerpo con el mismo “accesorio”: la mayoría de los ejercicios que realizamos en sala podemos hacerlos, con modificaciones, con el TRX.

BENEFICIOS

- Es funcional, ya que permite trabajar movimientos que implican grandes cadenas musculares.
- Trabajo abdominal total. Al disponer de menos apoyos que cuando trabajamos de forma tradicional, nuestra sección media o core debe estar activado al 100%: él nos estabiliza, y por él pasan todas las fuerzas que generamos.
- Nos permite aumentar nuestra fuerza y resistencia muscular, y tonificar todo nuestro cuerpo.

Precios TRX

	NO Superabonados	Superabonados
1 día a la semana	25 euros/mes	15 euros/mes
2 días a la semana	35 euros/mes	21 euros/mes
3 días a la semana	45 euros/mes	27 euros/mes

***Si se contratan tres meses, se hace un 20% de descuento adicional.**