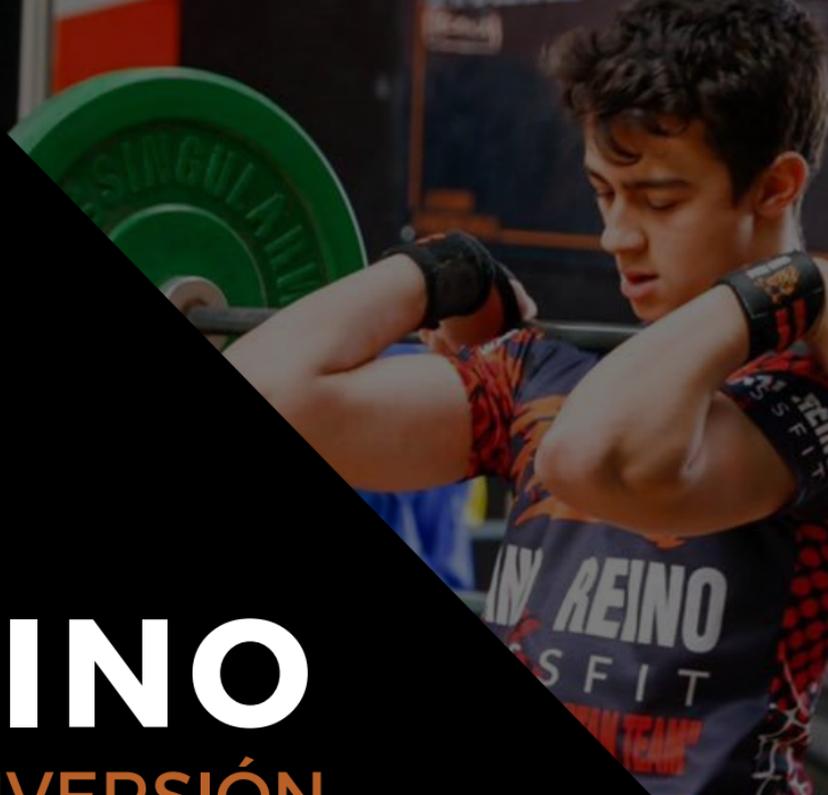




CROSSFIT SANTO REINO

SALUD, COMUNIDAD Y DIVERSIÓN

Centro de entrenamiento donde lo principal eres tú.



OFRECEMOS CLASES DONDE TÚ ERES LO MÁS IMPORTANTE

- ✓ Nueve tipos de entrenamientos a combinar como quieras.
- ✓ Las mejores clases grupales para aprender a moverte bien.
- ✓ Un entrenamiento diferente cada día, siempre adaptado a tu nivel.
- ✓ Nunca estarás sólo, nuestros coaches estarán a tu lado para ayudarte.
- ✓ Espacio bioseguro con distancia de seguridad.



CROSSFIT SANTO REINO

INSTALACIONES



recepción



zona aerobica



zona crossfit



zona boxeo



vestuario femenino



vestuario masculino



CROSSFIT SANTO REINO

NUESTRO METODO

SALUD, COMUNIDAD Y DIVERSIÓN

Nuestro método está fundamentado en estos 3 pilares básicos. Entendemos el deporte como la mejor vía para alcanzar una salud de hierro y para esto nuestros coaches están formados para ayudarte a progresar poco a poco y corregir tu técnica clase tras clase.

Desde el primer día comprobarás la eficacia de nuestras sesiones y podrás seguir las fácilmente ya que todas las partes de la misma se irán proyectando y explicando con micrófono y sonido en toda la sala en una pantalla de grandes dimensiones.

Y todo ello rodeados del mejor ambiente, con compañeros y coaches que te ayudarán y animarán para que venir a entrenar cada día sea divertido y motivante.

La mejor versión de ti mismo ha comenzado.



CROSSFIT SANTO REINO

NUESTRAS CLASES DIRIGIDAS



WOD: La clase más conocida del método. Sesiones llenas de energía donde combinaremos el cardio, la fuerza y los movimientos gimnásticos. ¡Una hora te sabrá a poco!



ENDURANCE: La clase que más gusta en nuestro box! Sesiones de tipo cardiovascular donde mejorarás tu resistencia logrando construir una base atlética muy importante para tu salud.



METCON FUERZA: Es sin lugar a dudas una de las mejores opciones para incrementar tu fuerza y capacidad de trabajo a la vez que tonificas todo el cuerpo.



CROSSFIT SANTO REINO

NUESTRAS CLASES DIRIGIDAS



HALTEROFILIA: Mejora tu técnica de los levantamientos olímpicos. Experimentarás desde el primer día un incremento de tu fuerza, potencia, coordinación, y flexibilidad.



ROUND FIT: Clase ambientada en el fitboxing junto con los mejores movimientos funcionales que harán que te diviertas desde el principio. Lograrás vencer tus miedos y quitarte todo el estrés del día.



MOBILITY: Sesión indicada para desbloquear zonas con poca movilidad para lograr posiciones más eficientes durante el resto de clases de crossfit.



CROSSFIT SANTO REINO

NUESTRAS CLASES DIRIGIDAS



PILATES: Disfruta de esta fusión de movimientos saludables que te ayudarán a corregir tu postura, ganar fuerza en tu musculatura profunda (core) y prevenir/recuperar lesiones.



ZUMBA: Diversión en estado puro para terminar la semana. 60 minutos llenos de energía, coordinación y resistencia. Quema calorías, reduce estrés, y aumentar la autoestima, ¿qué mas se puede pedir?



NATURAL FIT: Siéntete en plena naturaleza! Utilizaremos troncos a diferentes alturas y obtendrás el mejor estado de forma de tu vida divirtiendote como un niño/a.



CROSSFIT SANTO REINO

TAMBIEN APOSTAMOS POR:



LA NUTRICIÓN: Sin una buena base de alimentación es muy complicado avanzar correctamente. Por eso disponemos de un desafío de alimentación saludable: nuestro **RETO PALEO 30 DIAS**, donde aprenderás todo lo necesario para que tu salud alcance su mejor nivel.



LA FISIOTERAPIA: Contamos con fisioterapeutas dentro de nuestro equipo a los que podrás pedir consejo o cita en caso de molestia o lesión. Ponte en nuestras manos para que tu cuerpo funcione a la perfección.



ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO: Con nuestro nuevo servicio de **OPEN BOX TUTOR** podrás elegir a tu coach preferido para recibir una clase personalizada y así trabajar en aquellos movimientos que se te resisten. Solicítalo por solo 8€.



CROSSFIT SANTO REINO

ORGANIZACIÓN DE LAS CLASES



FILA DELANTERA: contamos con 6 puestos de entrenamiento con material adecuado para los alumnos que se están iniciando.

PARES E IMPARES: todos los puestos con numeros pares están preparados para chicas y los de numeros impares para chicos.

PUNTUALIDAD: todos los alumnos deben llegar muy puntuales para que cada clase se aproveche al máximo y poder asistir a la explicación inicial y hacer el calentamiento.



CROSSFIT SANTO REINO

NUESTRO EQUIPO

ESPECIALISTAS EN CAMBIAR VIDAS



ALEX



ROSITA



ROBERT



EDU



CROSSFIT SANTO REINO

SIGUENOS



CROSSFIT SANTO REINO

SALUD, COMUNIDAD Y DIVERSIÓN

Centro de entrenamiento donde lo principal eres tú.

C/BEDMAR 114 (POLIGONO DE LOS OLIVARES)

697 612 742

INFO@CROSSFITSANTOREINO.COM

WWW.CROSSFITSANTOREINO.COM