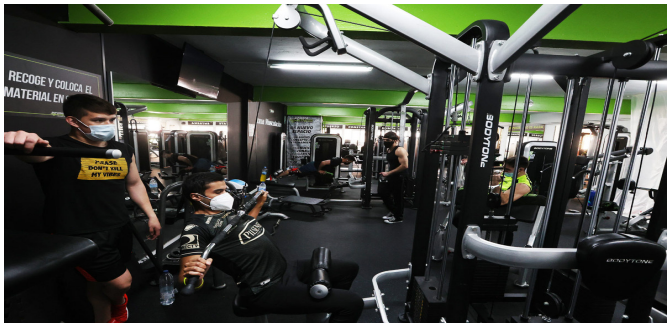
En Enforma Fitness Center encontrarás el máximo bienestar con sus planes de entrenamiento personalizados

29/03/2021

Tiene un ambiente muy positivo.

Cuando uno piensa en los beneficios del deporte para la salud, casi siempre está pensando en una mejora física. No obstante, el ejercicio físico conlleva una serie de ventajas tanto para el cuerpo como para la mente.

En **Enforma Fitness Center** encontrarás un ambiente y un equipo altamente cualificado y comprometido, cuyo principal objetivo es tu bienestar y que logres la máxima satisfacción en tus entrenamientos.



La vida activa, con entrenamientos repartidos a lo largo de la semana, es un plan de entrenamiento apto para

todo el mundo. Los niños, los adultos y las personas mayores necesitan hacer deporte. Tanto es así, que los médicos aseguran que el ejercicio físico es fundamental para poder llevar una vida sana. No solo a nivel físico, sino también en el plano que ver con la salud mental. El deporte ayuda a mejorar nuestra condición física, pero también potencia la memoria, la concentración y la agilidad mental. Todos sabemos que el sedentarismo es uno de los principales enemigos de la salud.

Por ello actualmente siguen trabajando en priorizar la seguridad de sus socios, poniendo en marcha una serie de medidas con las cuales ofrecen un entorno seguro; reorganizando espacios y maquinaria que asegure el distanciamiento social, y una adecuada ventilación y renovación de aire en todos los espacios de la instalación.

Para una experiencia **EN FORMA** solo tienes que entrar y disfrutar de sus 6 salas de actividades colectivas con más de 80 clases semanales, 600 m2 de sala de musculación y fitness equipada con máquinas de última generación, una zona de cardio con más de 20 puestos a tu disposición (cintas, elípticas, bicicletas, remos...), una zona exclusiva para una de las clases más demandadas de entrenamiento funcional "Cross Training", espacios reservados para pilates y yoga, y adaptados para la correcta ejecución de boxeo y muay thai.

Y además en **Enforma Fitness Center** están comprometidos con tus resultados, por ello cuentan con servicios adicionales como el entrenamiento personal, en el que te beneficiarás de un plan de entrenamiento personalizado, ofreciéndote una serie de técnicas para una correcta ejecución de tus ejercicios, evitando futuras lesiones. También te asesoramos en lo nutricional, uno de los más solicitados, ya que una buena nutrición es tan importante como un buen entrenamiento.

Por último, disponemos de una tienda de nutrición deportiva, dietética y alimentación saludable, con las mejores marcas del mercado en cuanto a suplementación deportiva y productos ecológicos, ubicada en la recepción de la instalación.

Elige una actividad deportiva que realmente te guste, y entiende que más que un castigo es un estilo de vida con el que te sentirás mejor. El movimiento debe formar parte de nuestro día a día.

Busca **Enforma Fitness Center**, ven a visitarnos en la calle Joaquín Coronel, número 43 de Elda. El teléfono de información es el 966 298 274. También puedes seguirnos a través de su web o en las redes sociales Facebook, Instagram y Twitter.

¡Hoy es el momento de empezar a cambiar!

Se encuentran en la calle Joaquín Coronel, número 43 de Elda.