

ESPORTA



CUIDA TU SALUD DIVIRTIÉNDOSE

en familia, con tus peques o con amigos!!!



677155154
(SOLO WHATSAPP)

LA SONRISA ES EL MÚSCULO
QUE MÁS NOS IMPORTA.

MUNDO ACTIVO

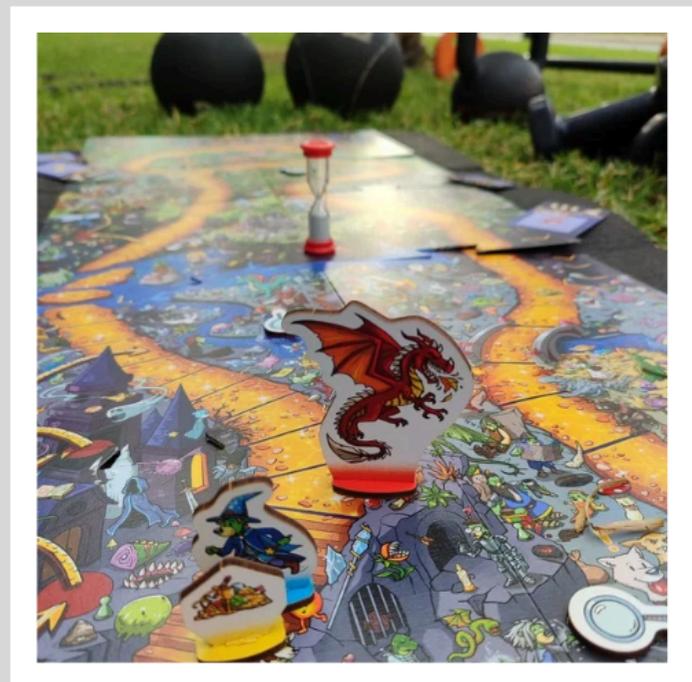
ENTRENA JUGANDO A TUS JUEGOS FAVORITOS



- El juego es la mejor herramienta de aprendizaje.
- En los entrenamientos actúa como un "foco externo" por lo que desvía nuestra atención del movimiento, liberándolo y haciendo que este sea más natural y menos forzado.
- Trabajar con un foco de atención externo evita la hiper vigilancia de gestos que nos provocan "dolor" o "molestia", lo cual favorece la rehabilitación de lesiones y dolencias.



- Jugar mientras entrenas aumenta la intensidad y el esfuerzo sin ser conscientes de ello, por lo que los beneficios asociados al entrenamiento de fuerza, aumentan considerablemente.
- Además los juegos mejoran nuestra percepción espacio-temporal, planificación, agilidad mental, resolución de problemas, concentración, agilidad visual, habilidad oculo-manual, psicomotricidad fina, razonamiento lógico, matemático e incluso la comprensión lectora...entre otros muchos más.



¿NECESITAS MÁS MOTIVOS?

EL ENTRENAMIENTO NO ENTIENDE DE EDADES!



- Creemos firmemente que el entrenamiento es para todas las edades y que además, compartir el esfuerzo conlleva innumerables beneficios.
- En nuestras sesiones fomentamos la asistencia independientemente de la edad, capacidades y/o limitaciones.
- Todxs comparten la misma dinámica y aunque pueden existir adaptaciones, no creemos en la exclusión según estés.

- Todos los componentes de la sesión se nutren y aprenden unos de los otros, además de fomentar así labores cooperativas y colaborativas.
- Creemos en la autonomía, por lo que cada alumno es dueño de su esfuerzo y le damos las herramientas adecuadas para adaptar las acciones a las necesidades de la dinámica.
- Además os animamos a compartir sesiones con vuestras familias, pareja, padres, madres, hijos... os sorprenderá de lo que son capaces de hacer.



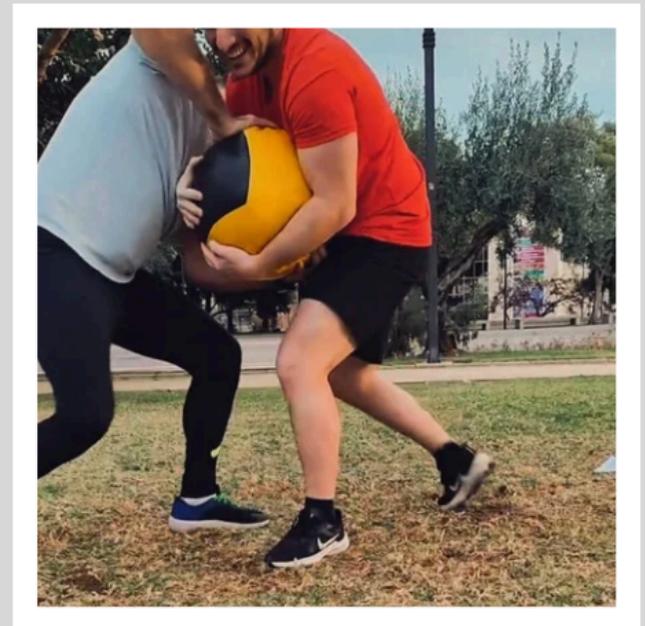
¡ENTRENA CON ELLOS!

EL MÚSCULO MÁS IMPORTANTE... ES LA SONRISA!!!



- Somos firmes defensores del PODER DE LA RISA debido a sus muchos beneficios para la salud.
- En nuestros entrenamientos lo que más nos importa es verte sonreír y disfrutar haciéndolo.
- Reir alivia y reduce el estrés y la ansiedad. Disminuye la fatiga, combate la depresión.
- Además fortalece el sistema cardiorrespiratorio y funciona como un analgésico natural.

- La paradoja de la actividad física nos cuenta que, un esfuerzo negativo, tedioso, repetitivo produce efectos perjudiciales para la salud y por ello, entrenar a través del dolor logrará lo contrario a lo que buscas, además de ponerte en riesgo.
- Reir mientras entrenas produce sensación de bienestar y mejora nuestro estado anímico.



NO HAY NADA MÁS BONITO QUE REÍR EN COMPAÑÍA!!

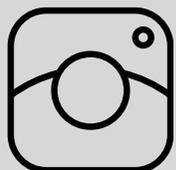


**SESIONES
ILIMITADAS!**

- Sin límite de sesiones semanales, podrás venir todos los días de lunes a viernes!!
- Horario amplio durante todo el día desde las 06:30 am!!

60€ AL MES

TE ESPERAMOS



esporti_mundoactivo



**677155154
(solo WhatsApp)**



VUESTRA OPINIÓN ... LO ES TODO PARA NOSOTRXS!



coletocarmen 2 h • ❤️ 🌈

Tanto Eli como tu sois lo mejor que he conocido, sois chute de energía brutal, un empujón de fuerza en los días malos, un ejemplo a seguir y que gracias a vosotros amo el deporte, pero no un deporte cualquiera si no el vuestro . No son tardes de entrene cualquiera son tardes de risas y disfrute de que nada importa en ese momento igual que esos buenos días todos los días para saber qué siempre estáis ahí ❤️

Responder Responde con un reel Ocultar



pedro.j.f.p 16 h • ❤️ 🌈

Es una pasada!!!!!!antes deseaba que llegara el fin de semana para poder descansar y desconectar,seguramente no lva a los sitios adecuados donde la motivación era mínima y solo eras un simple socio donde pagabas una cuota y no les importaba si ibas o no....aqui es muy diferente ,estás deseando que llegue el lunes para poder entrenar al aire libre ,en un espacio que más de uno quisiera poder tener para el,la atención es única y personalizada un gran profesional que está ahí para cualquier problema o duda.... Por muchos años más!!!!!!
Grandes!!!!!! 🥰🥰🥰

Responder Responde con un reel Ocultar



micoteta 59 min • ❤️ 🌈

Yo no voy a ser menos sin comentar 🤪 Mi definición seria " Suerte". Suerte por haberos conocido; suerte porque son muchos los días de mierda que me arregláis en 45'; suerte porque me haceis sentir genial conmigo misma; suerte por devolverme la risa en todos los entrenes; suerte por ser cómplice en tus locuras de juegos; y suerte porque confié en vosotros sin conoceros y ahora no os cambio por nada 😊 Ahí lo dejo.

Responder Responde con un reel Ocultar



Simplemente... GRACIAS, DE CORAZÓN.



elisabeth_cs89 10 h

Pues eres muchas cosas, eres ese "Buenos días" que a todos nos hace recordar cada mañana que estás ahí, que tenemos una cita pendiente y que esa cita, será, lo mejor de nuestro día. Eres ese ratito de risas, juegos, despeje, que tan bien nos sienta a todos. Eres también, aunque haya gente que no sé de cuenta, ese desahogo que todos necesitamos, esa confianza para abrirnos y contar qué tan mal nos ha ido el día o qué super noticia nos han dado. Eres tantas cosas, que un millón de posts de Instagram no valdrían para definirte, pero sobretodo, eres una buena persona, la mejor que yo he conocido nunca, incansable, peleón, verdadero, sincero y muy trabajador, así que eres INCREÍBLE ❤️



solera.1990 8 min • ❤️ 🌈

Como te definiría 🤔 eres un ejemplo a seguir eres fuente de motivación, sabes escuchar, eres polivalente, solidario, paciente, observador, humilde, optimista, un profesional que sabes implicarte en cada uno de los entrenamientos y nunca pondrás en riesgo nuestra salud..sacas lo mejor de cada uno de tus alumnos, haces compañerismo y tus juegos pues hacen los días inolvidables ... los entrenamientos al aire libre es una pasada...haga calor, frío, viento o llueva nada te detiene 🏃 Decirte que eres increíble 😊 🥰 Gracias por estar ahí 💪
100 X 100 100

Responder Responde con un reel Ocultar



anitaderamon 28 min 📌 • ❤️ 🌈

Yo te lo resumo en una palabra: "adictivo". Me he hecho adicta a tus juegos, a empezar el día en la naturaleza, a moverme y reírme al mismo tiempo. Adicta a hacer ejercicio sin darme cuenta que lo hago. Aunque el dolor de cuerpo nocturno y matutino me recuerda que aunque yo creo que solo me divierto junto a otras personas en realidad estoy cuidando mi cuerpo y mi mente. Gracias 🙏 ❤️

Responder Responde con un reel

