



## **GIMNASIA MANTENIMIENTO**

DIAS: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES

DE 10:00 a 11:00...11:00 a 12:00...19:00 a 20:00...20:00 a 21:00...21:00 a 22:00

DIAS: MARTES, JUEVES Y VIERNES

DE 10:00 A 11:00 - 20:00 A 21:00

### **Entre los principales beneficios del ejercicio de mantenimiento encontramos los diez siguientes:**

1. Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
2. Previene la hipertensión y la diabetes.
3. Nos ayuda controlar el peso.
4. Beneficia a la recuperación de las lesiones ocasionadas en las articulaciones.
5. Es una forma saludable de cuidar el medioambiente.
6. Tonifica los músculos.
7. Mejora la capacidad respiratoria.
8. Previene la osteoporosis.
9. Mantiene la constitución fuerte y flexible.
10. A más ejercicio moderado, mayor beneficio...

"TE ESPERAMOS, VEN A PROBAR NUESTRAS CLASES EN UNA SALA AMPLIA, LUMINOSA Y CON PROFESORADO AMPLIAMENTE PREPARADO"