

HORARIO DE APERTURA

LUNES A VIERNES: 8:30 – 23:00

SÁBADOS Y DOMINGOS: 10:00 – 14:00

INSTALACIONES

En Macfitness estamos especializados en las actividades que estén relacionadas con el mundo del fitness e intentamos dar a nuestros clientes el trato más personalizado posible, buscando el tipo de entrenamiento que más se adapte a sus necesidades. Deportistas profesionales, pacientes en rehabilitación, asmáticos, diabéticos, hipertensos, personas con algún tipo de dolencia o simplemente todos aquellos que desean mejorar su forma física, han decidido formar parte de nuestra clientela. Asimismo, ayudamos a preparar oposiciones.

Nuestros instructores disponen de una amplia experiencia en las disciplinas que imparten y aconsejan y asesoran para que todos puedan alcanzar sus objetivos.

Disponemos de 1.200 m² para poder llevar a cabo todas las actividades. Nuestras instalaciones están climatizadas, tanto en la sala general como en el espacio para clases colectivas. Un amplio parking gratuito facilita que todo el que quiera se desplace con su coche.

En la sala general de fitness hay un gran número de máquinas para evitar que nuestros clientes tengan que esperar. Todos los ejercicios que se llevan a cabo tanto en pesas, máquinas de tonificación, máquinas aeróbicas o en la zona de estiramientos, son supervisadas por nuestros monitores.

En la sala principal se encuentra además una zona de descanso donde se puede leer la prensa, reponer fuerzas, conversar con otros compañeros y tomar algo si se desea.

A la disposición de nuestros clientes está también nuestra experta en estética que recomienda los mejores tratamientos para complementar la puesta a punto.

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Para cada socio del club que lo desee se elabora una tabla de entrenamiento que se va modificando para la consecución de los objetivos marcados. Para ello, tomamos como punto de partida todos los detalles que el cliente comparta con nosotros con respecto a su actividad, dolencias, gustos y objetivos que quiere alcanzar. Además, llevamos a cabo un análisis corporal para tenerlo como dato a la hora de diseñar el entrenamiento.

CLASES COLECTIVAS

Las clases colectivas se desarrollan en un espacio climatizado de 200 m². Las actividades se imparten tanto por la mañana como por la tarde. Los socios pueden asistir a todas las clases que deseen (mientras no sean ejercicios contraindicados por motivos de salud). Tienen una duración aproximada de 55 minutos. La mayor parte de las actividades, además de mejorar la forma física y la silueta, facilitan la liberación de endorfinas y ayudan a liberarse del estrés. A continuación, resumimos brevemente los conceptos principales de cada una de las actividades que se imparten actualmente:

BODY JAM

BODY JAM es irresistible.

Es el resultado de combinar movimientos de varios estilos como son Funk, Groove, Ritmos Latinos, Caribeños, Street Dance, Tecno, Hip Hop, Disco, Jazz, etc....

Además de garantizar una gran mejora en el nivel de condición cardiovascular, BODY JAM promueve un aumento de la consciencia corporal, mejorando la calidad del movimiento y el desarrollo de la noción del ritmo.

Una experiencia única. La música, el baile, el movimiento y la diversión... todo en uno!!

BODYJAM es una autentica fiesta, es una actividad que todos podemos practicar.

BODY BALANCE

Es la revolución en el entrenamiento del cuerpo y mente. Cambiara para siempre la percepción de nuestro cuerpo.

BODY BALANCE combina los principios fundamentales del yoga, Pilates, tai chi y del método feldenkrais, para crear un trabajo que consigue llevar a nuestro cuerpo y nuestra mente a un estado de equilibrio y armonía. Reducir el estrés y mejorar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la postura y la capacidad de concentración, son los objetivos principales de BODY BALANCE.

La búsqueda del conocimiento del cuerpo y la mente, especialmente diseñado por profesores especializados, plenamente consciente de las necesidades de cada alumno.

BODY COMBAT

Es un apasionante programa de entrenamiento aeróbico que tiene su origen en las artes marciales. Es el programa más sensacional de la nueva era y una explosión de energía.

Creado para elevar tu intensidad de trabajo y nivel de condición física, de forma saludable y divertida. Los movimientos especiales de brazos y piernas lo convierten en un entreno que tonifica y fortalece tu musculatura, al mismo tiempo que consumes gran cantidad de calorías. Mejora tu capacidad cardiovascular, coordinación, fuerza muscular, agilidad y flexibilidad.

La magia de BODY COMBAT nos permite traspasar los límites de la rutina diaria, dejar atrás las inhibiciones y el estrés, con cada patada, cada puñetazo o grito.

BODY STEP

BODY STEP es la mejor forma de quemar calorías y de tonificar piernas y glúteos.

BODY STEP ha sido diseñado por especialistas reconocidos mundialmente para poder garantizar los máximos resultados en el menor tiempo posible ya que combina el trabajo cardiovascular con el de resistencia y potencia.

BODY STEP está pensado para que todos y cada uno de los alumnos de la clase puedan beneficiarse de todos los resultados que nos ofrece esta actividad sin importar su edad, sexo o nivel de condición y habilidad física.

BODY PUMP

La revolución del entrenamiento con barras y discos que esta arrasando en todo el mundo.

El original, el verdadero y el mejor programa de ejercicios de todos los tiempos.

Más de 10.000 instalaciones y 50.000 instructores ya certificados, lo avalan como el mayor éxito del fitness.

Fortalece, tonifica y define la musculatura de todo el cuerpo a través de la combinación de técnicas de musculación y de ejercicios fisioterapéuticos que determinan una mejora notable de la postura corporal.

BODY PUMP está diseñado para conseguir que los alumnos obtengan, de sus sesiones de entrenamiento de fuerza, los máximos beneficios en el menor tiempo posible.

Permite ver los resultados rápidamente, al tiempo que te diviertes entrenando.

MACBIKE

Constituye una de las clases más populares. También llamado ciclo indoor. Esta actividad se realiza sobre una bicicleta estática de diseño diferente al que estamos acostumbrados. Al ritmo de la música, se realizan las mismas actividades que se llevan a cabo con una bicicleta en la calle: subir montañas, llanear y algún que otro sprint.

El principal objetivo es el trabajo de resistencia cardiovascular. Se utilizan fundamentalmente los músculos del tren inferior y naturalmente es una actividad en la que se queman muchas calorías. Se mejora el tono y la forma de las piernas, caderas y nalgas. Mejora la capacidad

cardiovascular y aumenta la fuerza de las piernas. Contribuye a liberar las tensiones acumuladas durante el día.

Puede practicarla todo el mundo; no es necesario ser ciclista ni siquiera saber montar en bicicleta.

PILATES

Pilates es un programa de entrenamiento físico y mental que combina seis principios básicos: concentración, centro, respiración, control, precisión y fluidez en los movimientos. Consiste en un conjunto de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento.

Los ejercicios se realizan en distintas posiciones, evitando siempre la presión o el impacto sobre los músculos y articulaciones.

En la mayor parte de nuestras clases, sólo se utiliza una colchoneta, pero impartimos también clases donde se utiliza además algún material auxiliar como pelotas, elásticos, etc.

Las personas que practican Pilates con regularidad mejoran su postura, se mueven con mayor desenvoltura, consiguen un cuerpo más fuerte y flexible y estilizan su figura. Además suelen dormir mejor y vigorizan la mente.

Es aconsejable para todo el mundo, especialmente para todos aquellos que sufran de dolores de espalda.

GAP

El nombre de esta actividad proviene de la combinación de las iniciales de tres palabras: glúteos, abdominales y piernas y consiste en una serie de ejercicios concebidos para tonificar estas tres zonas del cuerpo.

Una sesión de GAP suele estructurarse con el mismo esquema que las demás actividades. Después de un calentamiento previo destinado a activar y a preparar nuestro cuerpo para el ejercicio que se va a realizar, se procede a realizar un conjunto de ejercicios localizados destinados a tonificar glúteos, piernas y abdominales.

Durante la clase se entrenan músculos que prácticamente no utilizamos en nuestra vida diaria, por lo que exige esfuerzo. Sin embargo, las sesiones de GAP se desarrollan al ritmo de la música siendo clases divertidas.

Se consigue tonificar y fortalecer estas partes del cuerpo, previene la incontinencia urinaria; asimismo, se obtienen mejoras importantes en la figura y en la postura.

ATAACK

Esta actividad es muy divertida donde al igual que en la mayor parte de nuestras clases, se utiliza la música. Las coreografías son sencillas pero muy efectivas. Se utiliza la metodología de intervalos por lo que se combinan ejercicios aeróbicos de intensidad alta con trabajos de fuerza. Así mismo, se practican trabajos de

estabilización.

Los participantes en esta clase mejoran su velocidad, agilidad y fuerza además de quemar un gran número de calorías. Es interesante mencionar que tiene también un efecto desestresante. Es muy aconsejable para deportistas.

BAILE JUNIOR

Con la misma base que nuestra clase de BODY JAM pero adaptada a los más jóvenes. Al ritmo de los diferentes estilos musicales los niños entre 10 y 15 años pueden pasar un rato divertido a la vez que se ponen en forma. Con esta clase aumentan su coordinación, flexibilidad, forma cardiovascular, sentido del ritmo a la vez que queman grasas y relajan la mente tras el esfuerzo intelectual que realizan para sus estudios.

CIRCUITO

Es una actividad desarrollada en la sala general de fitness y con una duración algo inferior al del resto de nuestras clases colectivas. Los participantes llevarán a cabo un circuito de ejercicios, comenzando por ejercicios cardiovasculares, continuando con el uso de varias máquinas de tonificación y acabando con abdominales y estiramientos. Todo ello de la mano de un monitor que coordina las distintas pautas de la clase. Especialmente pensado para los que quieren realizar su entrenamiento en sala de forma colectiva. Ideal para aquellos días en los que no se dispone de mucho tiempo.

CLASES VIRTUALES

Aunque se imparten clases colectivas la mayor parte del día, hay horas en las que la sala de clases colectivas está libre. Durante estas horas es posible hacer ejercicio acompañados de un instructor digital. De este modo, intentamos amoldarnos aún más a las disponibilidades de tiempo de nuestros clientes.

LIMITACIONES

En nuestra fórmula, somos conscientes de que no se dispone siempre del mismo tiempo libre ni de las mismas ganas para hacer ejercicio. Es por ello que no limitamos ni el número de días ni el tiempo que se acude a las instalaciones. De este modo es posible hacer ejercicio los 7 días de la semana si así se desea. Igualmente, se puede estar para un ratito o durante varias horas.

Continuando en esta línea, no es preciso elegir entre las diversas clases colectivas. Es posible practicarlas todas (siempre que no haya un impedimento físico).

NUESTRA DIRECCIÓN

MACFITNESS

Avenida de Cuba 28 (Palencia)

Teléfono: 979760118