

AGORA BASIC – PILATES +FUERZA

El equilibrio perfecto entre control y potencia.

El único lugar en Don Benito donde Pilates y Fuerza se combinan en una misma sesión, con seguimiento real y un enfoque técnico adaptado a ti.

¿POR QUÉ NO MEJORAS?

- ✗ Porque haces Pilates... pero sin fuerza.
- ✗ Porque estiras y andas. Y ya.

En la mayoría de clases colectivas, o bien no se ofrece trabajo de fuerza, o se hace con máquinas de tensión limitada, sin progresión ni resultados reales.

Sin fuerza, no hay evolución.

Sin seguimiento, no hay seguridad.

Y sin propósito, solo estás moviéndote por moverte.

En AGORA, lo hacemos distinto.
Te ofrecemos **lo mejor del Pilates** y lo combinamos con **fuerza real**.

30 minutos de movilidad, control postural, respiración y estiramientos activos con base Pilates.

30 minutos de entrenamiento de fuerza adaptado a tu nivel, con peso libre, técnica y progresión.



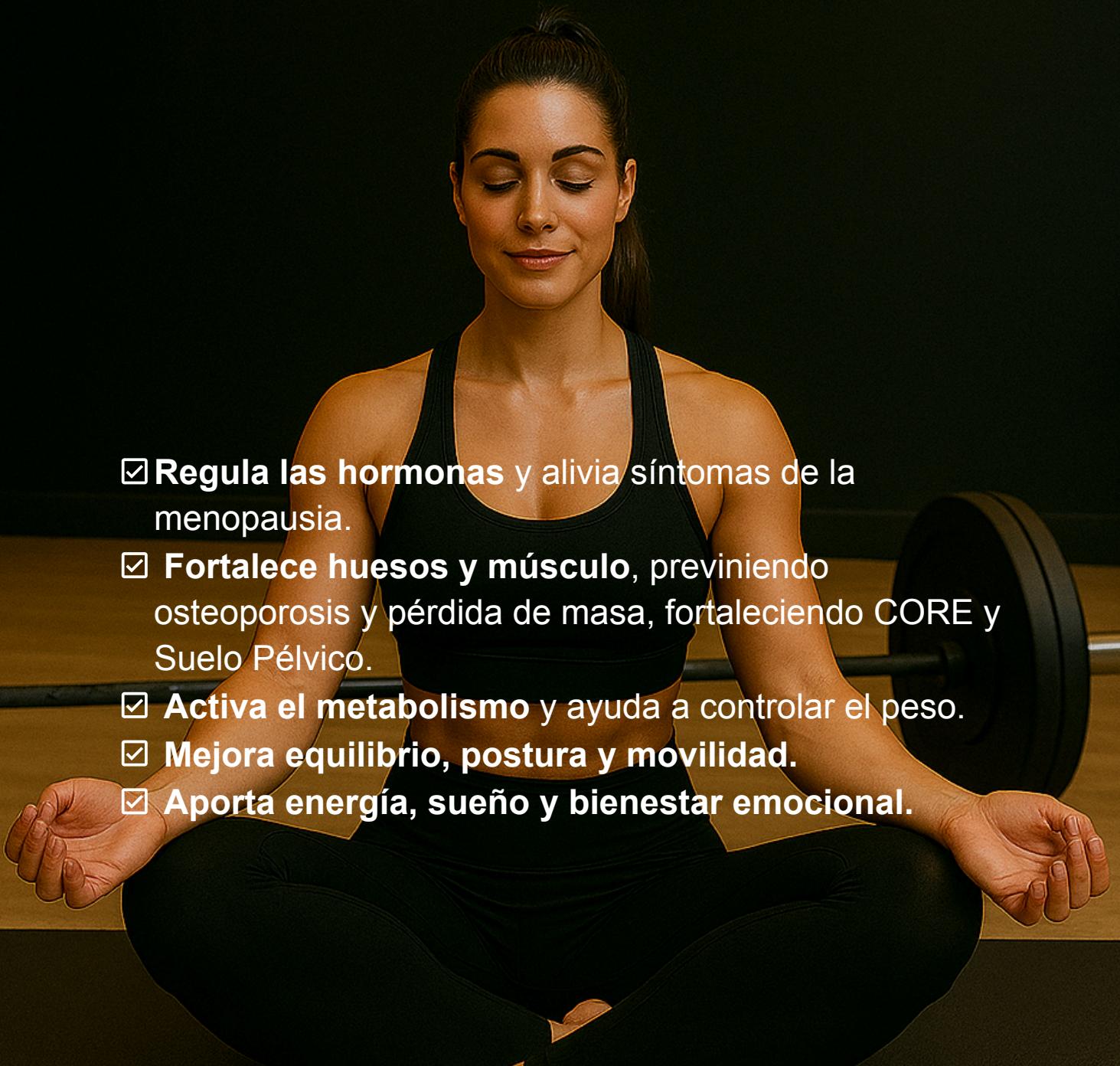
Todo en 1 hora.

Dos veces por semana.

Grupos reducidos de 6 personas.

Con corrección real y atención personalizada.

Beneficios de Combinar ambas disciplinas:



- Regula las hormonas** y alivia síntomas de la menopausia.
- Fortalece huesos y músculo**, previniendo osteoporosis y pérdida de masa, fortaleciendo CORE y Suelo Pélvico.
- Activa el metabolismo** y ayuda a controlar el peso.
- Mejora equilibrio, postura y movilidad.**
- Aporta energía, sueño y bienestar emocional.**

¿PARA QUIÉN ES Y PARA QUIÉN NO ES?

NO es para ti si...

- X Buscas una clase genérica con 20 personas.
- X Quieres moverte un rato, pero sin resultados.
- X Piensas que entrenar fuerza es solo para hombres o jóvenes.
- X Prefieres pagar menos, aunque no avances nada.

~~Este no es un gasto.~~

Es una **inversión en tu bienestar presente y futuro**

AGORA
SPORTS CLVB

Sí es para ti si...

- Quieres un entrenamiento **eficiente, completo y técnico.**
- Estás dispuesta a **invertir en ti y obtener resultados reales.**
- Buscas un **espacio cuidado, profesional y con criterio.**



¿Estás dispuesta al verdadero cambio?

Agenda tu entrevista gratuita de 30 minutos y nuestro equipo se encargará de evaluar si tu perfil encaja para adquirir la plaza.

Solo se ofrecen 18 plazas

para este servicio.

3 Grupos reducidos de 6 personas.

Máxima calidad.

WhatsApp: **627601076**

Redes sociales, Facebook e Instagram :

@agorasportsclvb