

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.



AGORA
PILATES



AGORA
SPORTS CLUB

Todo en **1 hora**.

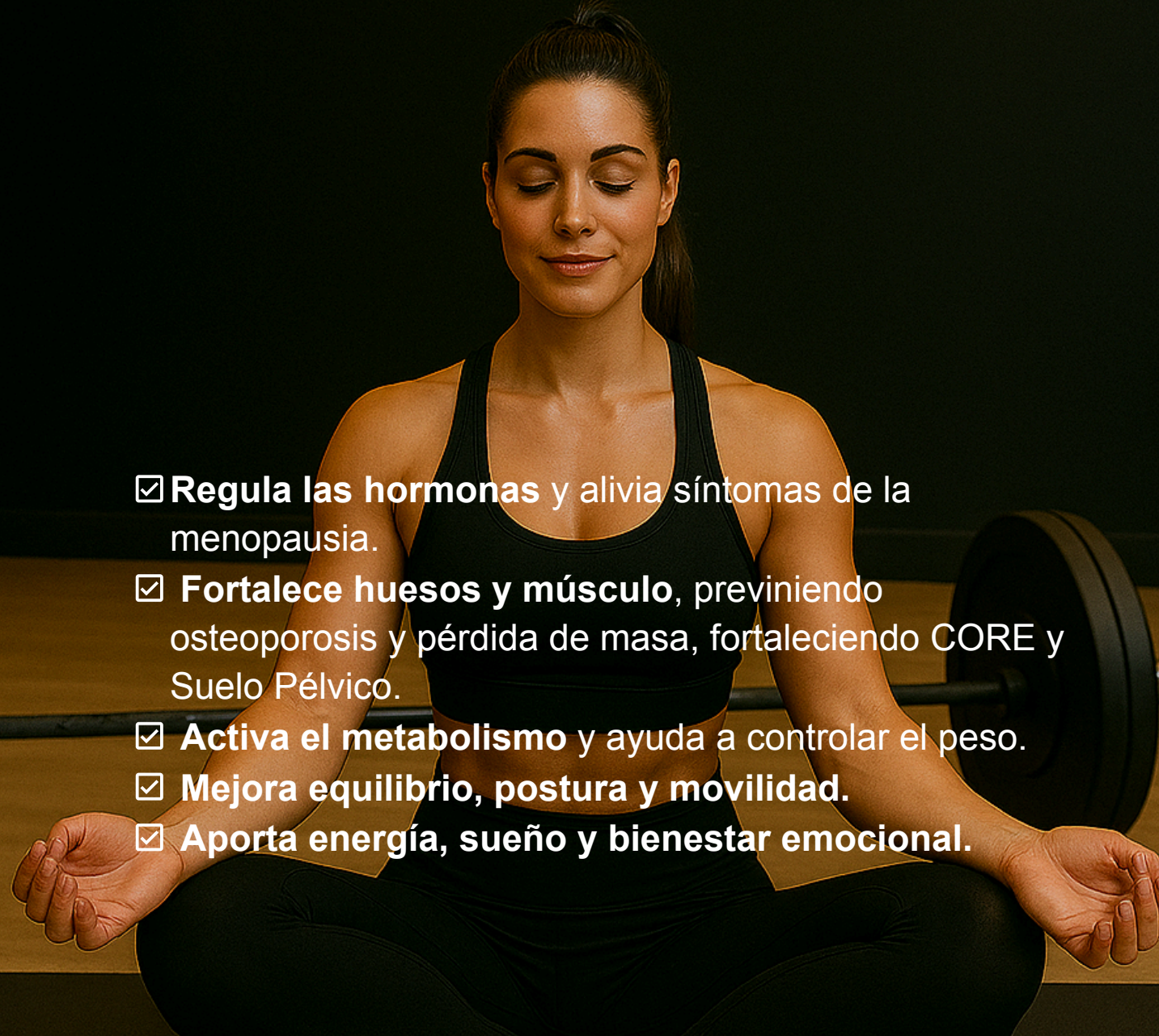
Dos veces por semana.

Grupos reducidos de **6 personas**.

Con corrección real y atención personalizada.

Beneficios de Combinar ambas disciplinas:



- 
- A woman with dark hair tied back is sitting in a meditative lotus position on a gym floor. She is wearing a black sports bra and leggings. Her eyes are closed, and she has a calm expression. In the background, a barbell with weights is visible on the floor.
- ☑ **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...

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

☒ ~~Esto no es un gasto.~~

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

SÍ es para ti si...

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

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a black sports bra and leggings, stands in profile holding a rolled-up black yoga mat. She is positioned in front of a modern building entrance. Above the entrance, the name 'AGORA' is written in large, gold, 3D block letters, with 'SPORTS CLUB' in smaller letters below it. To the left of the text is a gold logo consisting of a stylized column. The scene is lit with warm, golden light, suggesting sunset or sunrise, with palm trees visible in the background on the left.

AGORA

SPORTS CLUB

¿Estas 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 :
@agorasportsclub**