

TheCorporateGym
& Wellbeing

Presentación Gimnasio 2021



RESUMEN

- A. Gimnasio presencial
- B. Gimnasio online
- C. Servicios
- D. Tarifas e informaciones



A. Gimnasio presencial

Un gimnasio para sentirse mejor



Horario de apertura (con reserva)

De Lunes a Jueves 7h00 - 9h30 / 13h15 - 16h30 / 17h30 - 20h00

Viernes 7h00 - 9h30 / 14h00 – 17h00

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7h10 - 7h50	BODY BAR	SPINNING	PILATES	E.FUNCIONAL	BODY BAR
8h00 - 8h40	CORE	CROSS FIT	GAP	CROSS FIT	CORE
13h30 - 14h10	GAP	E.FUNCIONAL	PILATES	HIIT	
14h15 - 14h55	SPINNING	CORE	ZUMBA	BODY BAR	SPINNING
15h00 - 15h15	ABDO		ABDO		ABDO
15h20 - 16h00	CROSS FIT	BODY BAR	HIIT	PILATES	monitor hasta las 17h00
18h15 - 18h55	PILATES	GAP	CROSS FIT	YOGA	
		Sesión cuerpo y mente Sesión tonificación Sesión cardiovascular	Baja intensidad	Media intensidad	Alta intensidad
			Baja intensidad	Media intensidad	Alta intensidad
			Baja intensidad	Media intensidad	Alta intensidad

No se permite la entrada a las clases de actividades dirigidas pasados 10 minutos desde su inicio.
La dirección se reserva el derecho a modificar las clases.

B. Gimnasio online

Actívate estés donde estés

Además de las actividades presenciales te ofrecemos clases online en directo e interactivas.

Por ende tendrás acceso a la mayoría de estas clases en diferido.

Ponemos todo a tu disposición para que puedas moverte a tu ritmo.

#siguemoviéndote

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7h10 - 7h50	BODYBAR	CROSSFIT	GAP	CORE	E.FUNCIONAL
8h00 - 8h40	CORE	GAP	E.FUNCIONAL	FULL BODY	HIIT
15h30 - 16h10	CROSSFIT	FULL BODY	ZUMBA	PILATES	CORRECCIÓN POSTURAL
18h00 - 18h40	ZUMBA	GAP	E.FUNCIONAL	FULL BODY	
		<i>Sesión cuerpo y mente</i>	<i>Baja intensidad</i>	<i>Media intensidad</i>	<i>Alta intensidad</i>
		<i>Sesión tonificación</i>	<i>Baja intensidad</i>	<i>Media intensidad</i>	<i>Alta intensidad</i>
		<i>Sesión cardiovascular</i>	<i>Baja intensidad</i>	<i>Media intensidad</i>	<i>Alta intensidad</i>

C. Servicios Fisioterapia

FISIOTERAPIA

Si eres usuario del gym ¡Reserva tu sesión!

USUARIO CONTRASEÑA [>>](#)

En caso contrario, regístrate como

[USUARIO FISIO-NUTRICIÓN](#)



Abierto a todos los empleados de Las Mercedes, sin necesidad de ser usuari@ del gym

C. Servicios

Fisioterapia

Si no eres usuario del gym, ponte en contacto con nosotros (fisioasmercedes@thecorporategym.com) para reservar tu sesión de fisioterapia. También, te crearemos un acceso a la web para reservas posteriores.

El servicio de fisioterapia se ofrecera bajo demanda mandando un correo a fisioasmercedes@thecorporategy.com

PRECIOS	
<i>Sesión 30' - Precio unitario</i>	22€ con IVA
<i>Sesión 30' - Bono 5 sesiones*</i>	100€ con IVA
Individual <i>Terapia manual, Electroterapia, Punción seca, masajes linfáticos y relajantes.</i>	

* Los bonos de masajes están válidos para el servicio de nutrición y al revés.

* Los bonos son validos 1 año a partir de la fecha de compra.

* Pago con tarjeta.

* No se devolverá el dinero de las sesiones disfrutadas y pagadas.

C. Servicios Nutrición

NUTRICIÓN

Si eres usuario del gym ¡Reserva tu sesión!



En caso contrario, regístrate como

USUARIO FISIO-NUTRICIÓN



Abierto a todos los empleados de Las Mercedes, sin necesidad de ser usuari@ del gym

C. Servicios

Nutrición

Que seas o no usuario del gym, ni lo dudes. Podemos acompañarte en tu dieta. Ponte en contacto con nosotros en nutricionista@thecorporategym.com para reservar tu sesión de nutrición online. Aprovecha que estés en casa para cuidarte.

Si estás interesad@, mándanos un correo con tu nombre y tu teléfono y te llamaremos para hablar de tu caso sin compromiso.

PRECIOS	
<i>Sesión 30' - Precio unitario</i>	22€ con IVA
<i>Sesión 30' - Bono 5 sesiones*</i>	100€ con IVA
Consultas de Nutrición con personal titulado en dietética y nutrición	
<i>Valoración del hábito nutricional</i>	
<i>Valoración antropométrica</i>	
<i>Determinación del peso objetivo</i>	
<i>Diseño personalizado de la dieta</i>	
<i>Propuesta de complementos nutricionales y sustitutos de comidas</i>	
<i>Consultas de control y motivación</i>	

* Los bonos de nutrición serán válidos para el servicio de fisioterapia abonando 1€ extra por sesión (sesión COVIDFREE).

* Caducidad de los bonos 1 año.

D. Tarifas e informaciones complementarias

Estamos esperándote con una mezcla de actividades presenciales y de actividades online por sólo 22€ al mes (IVA incluido).

No lo dudes, ponte en manos de los mejores expertos en fitness con las tendencias del momento tanto con actividad física como de bienestar.

The Corporate Gym & Wellbeing líder en Europa Continental con más de 90 centros deportivos en colaboración con el **Parque empresarial de LAS MERCEDES** te propone un espacio para entrenarte estés donde estés.

Ya no tienes excusa para practicar todo el deporte que quieras de lunes a viernes. No renuncies a sentirte bien, hazte socio y disfruta de una amplia gama de actividades: Cardiobox, Zumba, Pilates, etc.

Encuentra toda la información sobre el gimnasio en <http://center.tcgwellbeing.com/lasmercedes/>

**Nuestra meta:
Bienestar para todos los
empleados.**