

Gc.

★ EST 1985 ★

Gymcenter

entrada

Gymcenter

comunidad

**¡Bienvenido!**

**39 años** de servicio  
dedicados  
a tu bienestar.

**Valoramos a cada uno de nuestros socios y nos enorgullece ofrecer un servicio personalizado que te ayudará a alcanzar tus metas de salud y bienestar.**

**Sumate a una comunidad que se preocupa por vos.**

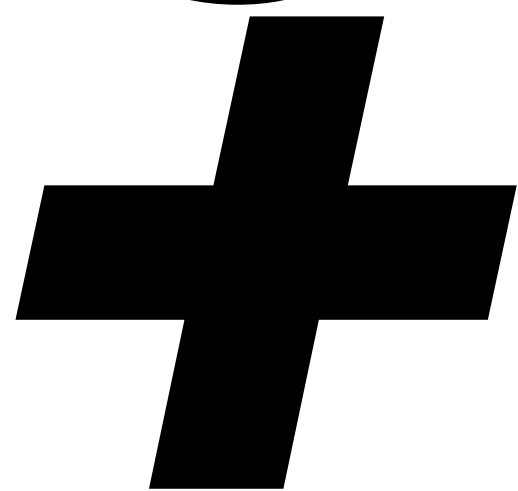
**Gymcenter.**



**COO.**

**muni**

**dad**



**Gymcenter.**



■  
co  
muni  
dad  
+

■  
**co**  
muni  
**dad**  
+

**amor.**

**empatía.**

**compromiso.**

**entrenamiento.**

**cuidado.**

**salud.**

**conexión.**

**somos**

**Gymcenter.**

★ EST 1985 ★

entrada

GYM

*Gymcenter*  
★ EST 1985 ★

EST 1985



**Nos enfocamos en conocerte, entender tus necesidades y adaptar nuestros programas de entrenamiento para que logres los resultados que deseas.**

**Desde entrenamiento personalizado hasta clases grupales, ya sea que prefieras ejercicios cardiovasculares, entrenamiento de fuerza o clases más tranquilas.**

**Una comunidad vibrante y motivadora, encontrarás apoyo, inspiración y amistades.**

**Conectate** con otros socios que comparten tus mismas metas y pasiones.

**Gymcenter.**

# fitness

Gc.

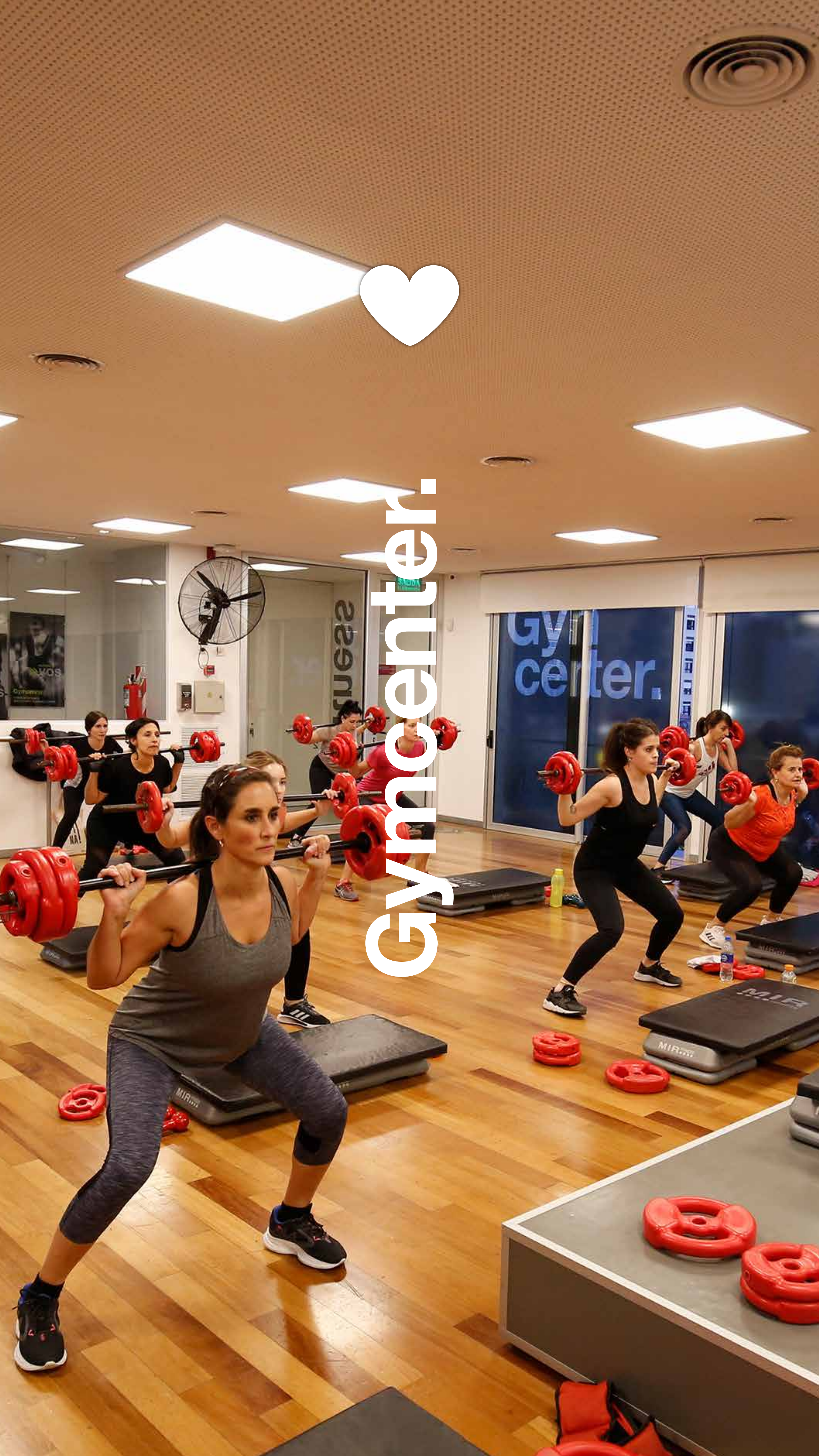
**Actividades grupales que apuntan al trabajo psicofísico, teniendo como elemento motivador la buena música !**

- **Resistencia aeróbica.**
- **Resistencia muscular.**
- **Flexibilidad.**
- **Socialización.**
- **Coordinación general.**

***#AmoEntrenar + ♥***



# Gymcenter.



## **Gc.** ***Barras***

**desarrollo de la fuerza  
y la resistencia muscular  
con barra y discos de  
pesos variados.**

**Todos los niveles de entrenamiento,  
utilizando ejercicios de musculación  
adaptados y combinados.**

## **Gc.** ***Barras***

**actividad con barras,  
incorporando variadas  
actividades de fitness.**

Gc.

***GAP***

**glúteos, abdominales  
y piernas al ritmo de la  
música, utilizando bandas,  
tobilleras, y mancuernas.**

**Fuerza y resistencia muscular.**

Gc.

***GAP Plus***

**GAP, con el agregado  
de un grupo muscular  
de tren superior.**

**Gymcenter.**

Gc.

***Zumba***

**combina el entrenamiento  
cardiovascular con la  
recreación.**

**Buena música y coreografías.**



***Gymcenter***  
★ EST 1985 ★

Gc.

# ***Combat***

**combinación del arte  
marcial y técnicas  
de combate.**

**Entrenamiento integral, utilizando secuencias  
de ejercicios y muy buena música !**

**Gymcenter.**

Gc.

Gymcenter.

Gc.

# Stretching

elongación para mejorar la movilidad articular y la flexibilidad.

Ayuda a prevenir lesiones articulares y musculares.

a través de posturas,  
ejercicios de respiración  
y meditación se mejora  
la salud física y mental.

Conecta el cuerpo, la respiración y la mente.



Gc.

**Yoga**

# **Gc.** *Funcional*

**ejercicios que se adaptan a movimientos naturales del cuerpo humano.**

**Coordinación, agilidad, velocidad, fuerza, potencia y flexibilidad.**

**Ejercicios cortos y de intensidad gradual.**

**Gc.**

Gc.

# *Full Abd*

variados ejercicios  
abdominales a full.

Fuerza, potencia y flexibilidad.  
Ejercicios cortos y de intensidad gradual.

Gc.

# spinning

Gc.



**Gc.**

# ***Spinning***

**ejercicio cardiovascular  
de alta intensidad,  
con una intervención  
importante de los grupos  
musculares del tren inferior.**

**buena música !**

**Gymcenter.**



Gc.

TECHNOGYM

★ EST 1985 ★

*Gymcenter*  
★ EST 1985 ★

A woman is shown from the back, swimming in a pool. She is wearing a black swim cap and an orange bikini. Her right arm is extended forward, and her left arm is bent at the elbow. She has a tattoo on her left arm. The water is blue and rippling. The text 'acuática' is written vertically in white on the left side of the image.

acuática

Gc.

Contamos con 2 piletas climatizadas.

Gc.

# ***Aquagym***

**diversión y ejercicios  
en el agua para adultos  
mayores.**

**buena música !**

***#AmoNadar +*** 

*Gymcenter*  
\* EST 1985 \*

sumaloc

»» VO



Gc.

★ EST 1985 ★

**Gc.** ***Pileta libre***

**Gc.** ***Natación adultos***

**Gc.** ***Natación niños***

# Gymcenter

★ EST 1985 ★

Gc.

nalo a

OS

*Gymcenter*  
• EST 1985 •



Gc.

# musculación

Gc.

Gymcenter.



**Gc.**

# ***Musculación***

- **nuestro salón está equipado con cintas y máquinas TechnoGym.**

**Supervisado por profesores recibidos en la UNLP, te armarán tu rutina de entrenamiento de acuerdo a tus objetivos. Luego se hace un seguimiento permanente.**

**#AmoEntrenar + ❤️**



**Gc.**

**Tu plan de entrenamiento lo podrás ver desde la APP, ó desde las computadoras que se encuentran en el salón.**

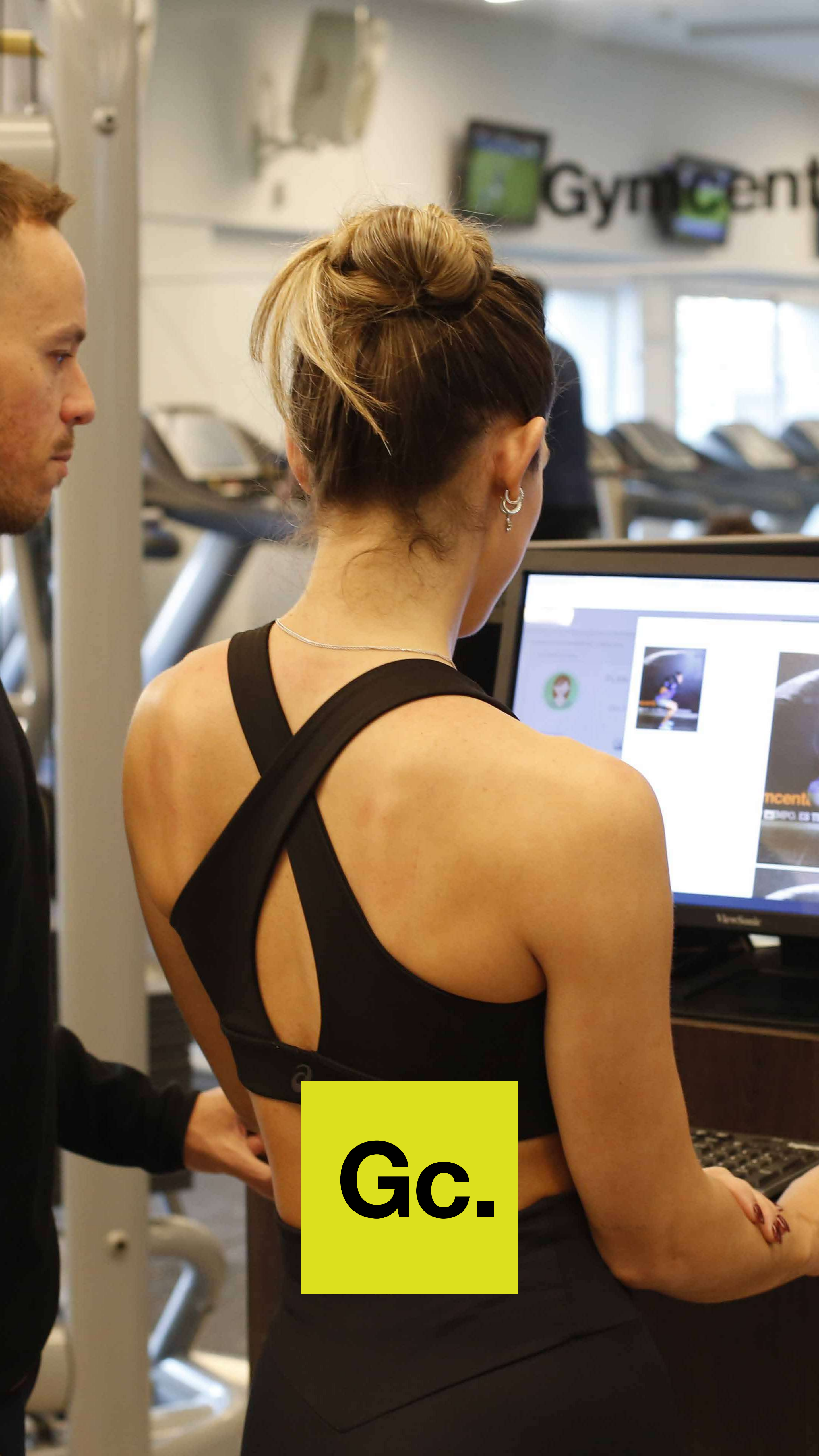
**Gymcenter.**



GC



GGG



GymCent

**Gc.**

# **servicios**

**Gc.**

## **Gymcenter.**

**Instalaciones de primera clase, modernas y bien equipadas para brindarte una experiencia de entrenamiento de calidad. Nos aseguramos de mantener un ambiente limpio y seguro donde te sentirás cómodo/a y motivado/a para alcanzar tu máximo potencial.**

### **desfibrilador.**

**Nuestro equipo esta capacitado en RCP y primeros auxilios.**



- **Contamos con desfibrilador.**
- **2 vestuarios de hombres y 3 de mujeres.**
- **Ambiente climatizado.**
- **Cómodos lockers en baños y salón.**
- **Hidratación.**
- **Wifi de alta velocidad.**
- **Pantallas Leds con Pack fútbol.**
- **Cámaras de seguridad.**
- **App Socio Plus.**
- **Grupo electrógeno.**

★ EST 1985 ★



*Gymcenter*  
★ EST 1985 ★

## ***Nutricionista.***

**Contamos con el acompañamiento de la Licenciada en Nutrición Virginia Merli. Podrás realizar un seguimiento de tu progreso y corregir tu estrategia nutricional y de entrenamiento.**

**Gc.**

...a  
VOS

CONTROLARLOS

**Gymcenter.**

CONFIA EN TUS MUSCULOS  
PRODUCEN 100 MIL MOVIMIENTOS POR DIA



**Gc.**

# horarios

Gc.

Lunes a Viernes  
de 7 a 21.30 Hs.  
Sábados y Feriados  
de 9 a 13 Hs.

SOMOS **Gymcente**

★ EST 1985 ★

**co  
muni  
dad  
+**

**Sumate a nuestra  
comunidad.**

**Queremos conocerte y ayudarte  
a lograr una vida más saludable  
y activa.**

**Visítanos hoy mismo y descubrí  
por qué nos destacamos por nuestro  
servicio.**

**Tu bienestar es nuestra  
máxima prioridad.**

**Gymcenter.**



■  
co  
muni  
dad  
+

**Gymcenter.**

**Gc.**

**te esperamos**

**Calle 3 #812 e/48 y 49  
B1900TCO La Plata B.A.**

**☎ 221 676-4043**

**📷 gymcenterlaplata**

**Gymcenter.ar**

*Gymcenter*  
• EST 1985 •