

POLIDEPORTIVO

NUESTRO GIMNASIO



Recientemente refaccionado, el gimnasio de nuestro Polideportivo abre de martes a viernes de 8:00 a 21:00 h. Los sábados y los domingos de 10:00 a 19:00 h. Dispone de más de treinta máquinas divididas en dos sectores: uno de entrenamiento cardiovascular y otro de fuerza. Es de acceso gratuito

Renovar para mejorar

Recientemente el gimnasio fue renovado para poder ofrecer a nuestros afiliados y afiliadas un mejor servicio. Se pintaron las dos plantas, repararon tapizados de las máquinas y se reorganizó la distribución del equipamiento para mejorar el entrenamiento y la circulación de los socios. En parti-



cular, en la planta baja en la sala de cardio y musculación, se sumaron nuevas máquinas mientras que en la primera (musculación y fuerza), se expandió el piso del tatami (sector de deportes de contacto y activación) y se arregló el techo.

Clases personalizadas

Los profesores, Diego Rojas y Marcelo Santarelli, proponen al socio una asistencia personalizada enfocada en sus objetivos y necesidades. "Las metas pueden ser muy variadas desde complementar una dieta para bajar de peso o prepararse para una maratón semiprofesional. Siempre es requisito el apto médico", explica Diego.

Además de las rutinas -que incluyen también boxeo y kick boxing-, se dictan clases de spinnig los jueves de 19.00 a 20:00 h y los sábados de 9:30 a 10:30 h. También, existe un grupo de boxeo con un profesor especializado los sábados de 10:30 a 12:30 h.

Informes: polideportivo@medicos-municipales.org.ar

