



Gimnasio  
**Tropical**

Reto 8 semanas:

# Musculación

# ¡Regálate 8 semanas para transformar tu cuerpo!

¡Prepárate para una aventura que cambiará tu vida! Te presentamos el desafío de 8 semanas para el desarrollo muscular. ¿Estás listo para descubrir el mejor y más enérgico tú?

Con nuestro entrenamiento premium ilimitado, una dieta personalizada y el apoyo de profesionales certificados, te garantizamos resultados sorprendentes.

Pero recuerda, nosotros te enseñamos el camino y te acompañamos en él, ¡pero los resultados son cosa tuya! Así que prepárate para superar obstáculos, desafiar tus límites y convertirte en la mejor versión de ti mismo.

¡Comienza este viaje hacia una nueva y emocionante transformación en solo 8 semanas!



Gimnasio  
**Tropical**

# Beneficios del reto 8 semanas

¡8 semanas para un cambio que te transformará!  
Descubre por qué nuestro reto de 8 semanas es tan poderoso:

- Diseñado por profesionales
- Acompañamiento constante
- Adaptado para ti
- Medición de resultados

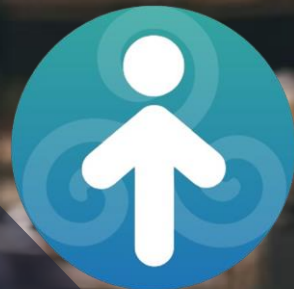


Gimnasio  
**Tropical**

## Qué incluye:

Para conseguir tu objetivo el plan incluye:

- 2 meses de suscripción Premium ilimitada
- 3 mediciones completas de composición corporal y estado de movilidad (inicial, intermedia y final)
- Dieta personalizada
- App de entrenamiento
- Polo del Gimnasio



Gimnasio  
**Tropical**

# 1. Mediciones

Solo se puede mejorar aquello que se puede medir



Gimnasio  
**Tropical**

# Composición corporal

Contamos con la tecnología de Inbody para realizar una medición completa del estado metabólico de tu cuerpo. Lo que nos permitirá ver los principales desequilibrios en tu organismo y nos ayudará a planificar tu entrenamiento para que se enfoque en tus objetivos.

Con las mediciones de Inbody tendrás indicadores reales y objetivos que te permitirán tener un seguimiento real de los objetivos que vas logrando con tu esfuerzo.



Gimnasio  
**Tropical**

# Medición de movilidad articular

Con Fitness Hub de Egym te realizaremos una medición de rangos de movimientos articulares, que adaptarán la máquina a tus capacidades de movimiento ayudándote a preservar tu salud y confort en el entrenamiento, por un lado.

Y permitiéndote ver ganancias en tu rango de movimiento por otro.



Gimnasio  
**Tropical**

## 2. Entrenamiento

Descubre nuestro entrenamiento Premium

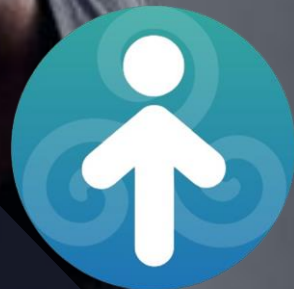


Gimnasio  
**Tropical**

# Método Premium

El método Premium de Gimnasio Tropical esta compuesto por los siguientes elementos:

- **Egym:** El equipo más innovador para el trabajo de fuerza, enfocado a los objetivos personales de cada cliente, sensorizado y que se adapta a ti.
- **Circuito 360:** Entrenamientos complementarios al trabajo de fuerza de Egym para integrar la experiencia y combinarlo con aspectos metabólicos, de neuro-coordinación y funcionales para ofrecer una experiencia física integral a cada cliente



Gimnasio  
**Tropical**

### 3. Nutrición personalizada

Alimenta tu éxito: Nutre tu cuerpo para alcanzar tus metas



Gimnasio  
**Tropical**

# Dieta personalizada

Nuestro nutricionista titulado preparará una dieta personalizada para ti, basándose en los datos de tus mediciones, de tus objetivos y tu estilo de vida. Para ayudarte a lograr tu objetivo de desarrollo muscular sin descuidar las necesidades nutricionales de tu cuerpo ni los aspectos fundamentales de tu salud.



Gimnasio  
**Tropical**

# 4. Apoyo y seguimiento

Respaldo continuo de profesionales capacitados



Gimnasio  
**Tropical**

# Motivación y acompañamiento

Aunque el reto requiere un compromiso por tu parte, sabemos que los cambios de estilo de vida muchas veces están llenos de baches en el camino.

Nuestros profesionales te acompañarán y te ayudarán a recordarte por qué haces esto y los objetivos que te has planteado, para que lograrlo sea más sencillo y gratificante.



Gimnasio  
**Tropical**

## 5. Tu App de seguimiento

Todos tus progresos y entrenamientos en tu teléfono



## Seguimiento del reto

Descarga la app de EGYM y te permitirá seguir los entrenamientos del reto.



Download on the  
App Store



DISPONIBLE A  
Google Play



27  
EDAD  
Gimnasio  
Tropical

## 6. La oferta

Nosotros ponemos el plan, esto es lo que tú tienes que poner

H

E

A

L

T

Gimnasio  
Tropical



## Precio del plan

El pack de servicios incluidos en el reto, por separado, tienen un valor de 680 €.

El reto 8 semanas, tiene un coste de

**300 €**

En un único pago.

**AHORRA  
380 €**



Gimnasio  
**Tropical**

# 7. Recomendaciones y condiciones

Lo que necesitamos tener todos claro



Gimnasio  
**Tropical**

# Recomendaciones y condiciones

Hay varios puntos que necesitamos que todos sepamos:

- El reto lo diseñan profesionales, pero te seguimos recomendando que antes de iniciar este, o cualquier reto de desarrollo corporal, consultes a tu medico
- Si durante el reto te encuentras mal, para y pregunta
- Por mucho que cuidemos el diseño, si no sigues el plan, será difícil que consigas tus objetivos
- No podemos garantizarte los resultados, cada cuerpo es un mundo, puede que no tengas los resultados que deseas al 100 %



# New Year New Health

## Diario

Para que no te olvides de por qué lo haces



Gimnasio  
**Tropical**

¿Qué quiero lograr?

(indica aquí el objetivo que quieres conseguir con el reto)

¿Para qué lo hago?

(¿Cuál es tu motivación para apuntarte al reto?)

¿Qué estoy dispuesto a hacer para lograrlo?

(Recuérdate el compromiso al que quieres llegar contigo para conseguir el objetivo que te estas planteando)

¿Qué dificultades puedo encontrarme?

(Si conoces los posibles problemas, te será más fácil verlos antes y evitarlos)



# ¡Enhorabuena!

Apuntándote al reto, ya has dado el primer paso para cambiar.

Disfruta del camino, y la recompensa vendrá sin darte cuenta.



Gimnasio  
**Tropical**