

Gimnasio Nagusia promueve el deporte desde las 7 de la mañana

Próximamente introducirá profesores virtuales para garantizar una oferta ininterrumpida

El Gimnasio Nagusia de Basauri cumple 20 años ofreciendo a sus socios una amplia oferta deportiva caracterizada por unas instalaciones muy grandes, 1000 m2 repartidos en 3 plantas y 5 salas diferentes, y por un amplio horario, que va desde las 7 de la mañana hasta las 22,30 de la noche, lo que facilita enormemente la práctica de deporte a sus usuarios.

Cuenta con Sauna, Baño Turco, Solarium, y unas 20 actividades dirigidas repartidas a lo largo de la jornada. Además de la franja de 6 a 10 de la noche, dedican especial atención a otras franjas horarias muy demandadas. Se habla de las clases a primera hora o durante el mediodía, muy solicitadas por gente que trabaja y no tiene posibilidad de otro horario para hacer deporte.

“A las 7 de la mañana hay ya socios esperando en la puerta, y nosotros promovemos este deporte matutino porque es el más efectivo para quemar grasas, porque libera endorfinas, equilibra el sistema endocrino y aumenta la circulación cerebral, consiguiendo una sensación de bienestar y activando todas nuestras capacidades para abordar el nuevo día. Además, es una necesidad para muchas personas que empiezan a trabajar a las 8 y no disponen de otros horarios” comenta Javier Manceras, gerente del centro.

También cuidan mucho el horario de mediodía ofreciendo spinning, pilates, total body, cross training o zumba, ente otros; una amplia oferta de actividades destinada a los usuarios que solo puede venir a esas horas. Atentos a los detalles, cuentan con un servicio de alquiler de ropa de deporte y lavandería, que facilita las cosas al usuario, ya que no tiene que llevar y traer la bolsa a diario.

“Las clases dirigidas comienzan a las 8 de la mañana y hay un grupo importante de socios sobre los 55 a 65 años que vienen a esa hora” dice Javier. Y es que otra de las características del centro es que ofrecen deporte para todas las edades, preocupándose especialmente en desarrollar una oferta específica para la mal llamada tercera edad, ya que hoy en día hay gente que se encuentra en perfectas condiciones de salud y solicita servicios deportivos que no encuentra. Están trabajando en dar una atención a este sector, que es un grueso importante en la sociedad.

También tienen su espacio para los niños con clases de Karate desde los 4 años y con grupos diferenciados por edades. Ven difícil ampliar la oferta infantil por temas de espacio, pero barajan la posibilidad de incluir clases de danza.

Entre sus servicios más demandados destaca el spinning aunque la sala cardiovascular y fitness es la

que más respuesta da a las necesidades de los usuarios, por su horario ininterrumpido de 7 a 22'30 horas. Lo más novedoso son los hipopresivos, las sesiones dirigidas de Trx o el Chi Kung y el que cuentan con su propio servicio de nutricionista. En setiembre ofrecerán clases virtuales de Spinning, que se incluirán en las horas en las que no hay monitor como una oferta extra.

Autor: Servicios Periodísticos

Datos de contacto:

Servicios Periodísticos

Nota de prensa publicada en: [Bizkaia](#)

Categorías: [País Vasco](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>