

Distrito Estudio recupera un verano más su entrenamiento Beach Wod

La cadena deportiva pone en marcha esta actividad deportiva que integra deporte y diversión en la playa

La cadena deportiva Distrito Estudio ha recuperado un verano más sus sesiones de Beach Wod, la actividad deportiva organizada por la marca que tanto éxito ha tenido en temporadas anteriores, y que integra deporte y disfrute en la playa. La cadena ya ha realizado estos entrenamientos en la playa pontevedresa de Lourido, en la playa de O Vao en Vigo, concretamente, además de en Málaga y Valencia.

El Beach Wod combina entrenamientos funcionales en los que se trabaja la musculatura de todo el cuerpo a través de una completa tabla de ejercicios de fuerza y resistencia, desde el tren inferior y piernas, hasta el abdomen y tren superior, mezclando ejercicios de tierra, natación y material deportivo.

La playa ofrece beneficios añadidos al entrenamiento, puesto que la arena es mucho más inestable y maleable que el suelo en el que habitualmente se realiza el entrenamiento en interior, lo que hace que el deportista trabaje en mejorar su equilibrio y estabilidad. Además, el entrenamiento en este medio requiere un mayor esfuerzo de desplazamiento, incrementando el nivel de esfuerzo, lo que repercute directamente en un mayor consumo calórico, mejorando notablemente en estado físico y mental.

Con una duración de 90 minutos, las sesiones Beach Wod están dirigidas por entrenadores especialmente formados. Tras el calentamiento inicial, el entrenamiento continuará con ejercicios específicos de pierna, para a continuación trabajar el core y el tren superior, mezclando ejercicios de cardio y fuerza, tanto en la arena como en el mar.

Distrito Estudio ha diseñado este entrenamiento para todos sus clientes, independientemente de su edad o estado físico, fomentando salud y diversión en el mejor entorno posible para esta época del año.

El Beach WOD se suma en verano al amplio abanico de actividades que la marca pone al servicio de sus clientes durante todo el año: WOD, Bootcamp, Yoga, Pilates y D45 entre otras.

Además, Distrito Estudio tiene previsto realizar nuevas actividades estivales en otros centros tales como rutas de senderismo, scape room, piscinas naturales e incluso una divertida clase de humor amarillo.

Datos de contacto:

Pura De ROJAS

Allegra Comunicación
619983310

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

Categorías: [Andalucía](#) [Galicia](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#) [Natación](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>