

Los bloggers deciden ponerse en forma

Body Factory, la cadena de instalaciones deportivas, invita, por primera vez a 5 bloggers relacionados con la salud, cuidados y fitness a visitar sus instalaciones, probar clases como TRX Suspension Trainer o disfrutar de un masaje y spa, entre otras.

Body Factory, la cadena de instalaciones deportivas, invita, por primera vez a 5 bloggers relacionados con la salud, cuidados y fitness a visitar sus instalaciones, probar clases como TRX Suspension Trainer o disfrutar de un masaje y spa, entre otras. La visita se ha llevado en dos de las instalaciones que tiene la cadena en Pozuelo de Alarcón.

A su llegada al gimnasio, a cada blogger le esperaba una tabla de entrenamiento personalizada a su condición física. Dispuestos a experimentar nuevas sensaciones, acudieron a una clase de Training Resistance Extreme (conocido por las siglas TRX), una innovadora modalidad deportiva que emplea el peso de cuerpo y la suspensión del mismo como herramientas básicas del ejercicio. Todo ello desarrollado gracias a una estructura metálica específica para este tipo de entrenamiento creado originariamente para entrenamientos militares. Como no podía ser de otra manera, la siguiente actividad del programa estaba dirigida al logro de una relajación corporal total posterior al desgaste físico. Para ello, los cinco redactores disfrutaron de un completo recorrido por las diferentes zonas de spa con las que cuenta el centro de Body Factory (termas, hidroterapia, etc.).

Para completar la jornada, fueron invitados a un segundo centro de la cadena ubicado en Padro Somosaguas, uno de los centros más nuevos y más de 1.500 metros cuadrados.

SOBRE BODY FACTORY

La cadena de instalaciones deportivas Body Factory ofrece una amplia selección de modernos e innovadores tratamientos de fitness y wellness. Avalados por una experiencia de más de veinte años en el cuidado de la salud y el bienestar. Actualmente cuenta con más de treinta centros distribuidos en once provincias españolas. Body Factory ofrece sesiones de entrenamiento y cuidado colectivos como GAP, stretching, body step, tai chi y yoga entre otras muchas. Además ofrece la posibilidad de asistir a actividades individuales, contar con un entrenador personal para mantenimiento general o pilates. Todo ello de la mano de profesionales especializados en cada una de las materias deportivas.

Esta información puede ser usada en parte o en su integridad sin necesidad de citar fuentes

[Imagen del evento](#)

[Youtube](#)
