

# Instructores de calidad, la música y la variedad de clases, principales criterios para elegir un gimnasio

## [Multimedia](#)

### **2 de cada 3 socios de gimnasios prefiere entrenar en grupo, según un informe de Les Mills**

Cada día se le da una mayor importancia a la salud y así lo demuestra el último informe 'Les Mills 2021 Global Fitness Report', que pone de manifiesto que el 50% de las personas dará más prioridad al bienestar físico y mental en 2021.

Dada la gran relevancia que está adquiriendo el deporte, ya son muchos los que buscan un gimnasio en el que poder ponerse en forma. A la hora de decantarse por un centro, los factores que más valoran son la calidad del instructor (28%), la música (24%) y el tipo de clases que ofrece el club (22%).

Este último aspecto es clave para los que desean mejorar su estado físico, puesto que 6 de cada 10 afirman que una oferta de clases de calidad tanto en directo como virtuales les animaría a inscribirse en un centro deportivo, ya que son actividades que les motivan y aumentan su compromiso. De hecho, las clases de fitness colectivas con música son el principal atractivo de los usuarios de gimnasio (29%), seguidas por las máquinas de ejercicio cardiovascular (28%) y el entrenamiento con pesas (26%).

El estudio subraya la importancia de ofrecer programas de calidad en la oferta deportiva de una instalación y es que 2 de cada 3 socios de gimnasio que participan en ellas, consideran la conexión social un factor clave de satisfacción porque aumenta su diversión y tienen una menor percepción del esfuerzo durante el ejercicio. Del mismo modo, el 58% asegura que probablemente se daría de baja en su centro deportivo si eliminaran sus clases favoritas.

César Navarro Jr, Chief Operations Officer de Les Mills, afirma: "Para aquellas personas que quieren mejorar su estado físico y mental, es imprescindible poner a su disposición programas de calidad, basados en la ciencia y con la capacidad de motivarlas teniendo en cuenta sus necesidades. En Les Mills contamos con más de 50 años de experiencia y, por eso, cada vez que lanzamos un nuevo programa, lleva detrás un análisis exhaustivo en el que intervienen los mayores expertos en fitness. De esta forma, podemos ofrecer programas de éxito en base a ejercicios seguros, con la música más actual y que garantizan resultados".

El sondeo demuestra que las actividades de fitness presenciales siguen siendo la mejor experiencia para los usuarios, pero la mayoría de ellos (59%) defiende

un mix 60:40 de entrenamientos en el gimnasio y desde casa. De hecho, el 84% de los socios de gimnasios también entrena en casa. Sobre los nuevos hábitos de consumo del fitness, Cesar Navarro Jr añade: “Plataformas como YouTube o redes sociales como Instagram han democratizado el fitness digital. Ahora bien, el consumidor debe conocer la importancia de entrenar en casa con programas de calidad. Les Mills ofrece entrenamientos de fitness digital respaldados por la ciencia y en continua mejora, gracias al trabajo de equipos multidisciplinares y al feedback constante de los usuarios”.

Acceder aquí al informe completo: <https://info.lesmills.es/tendencias-informe-global-fitness-2021-les-mills>

---