

Active Virtual

Active Club Rosario es un espacio destinado a sumar personas a la actividad física a través del entrenamiento funcional.

Para eso contamos con profesionales capacitados en asesorar y guiarlos para conseguir sus objetivos, no solo durante los entrenamientos, sino también fuera de los mismos con seguimientos constantes.

El modulo de Active Virtual permite hacer llegar la experiencia Active a más personas que no puedan acercarse al club de forma presencial. Es una experiencia de entrenamiento desde la comodidad de nuestro hogar o al aire libre, donde cada persona elija realizarlo, sin necesidad de contar con materiales específicos, solo con un dispositivo móvil (Pc, celular, Tablet), conexión a internet, un espacio de 1mt x 1mt y algún peso que puede utilizarse una mochila, botellas, etc.

Nuestros entrenamientos se llevan adelante desde distintas plataformas como Zoom o una app llamada "Socio Plus". En las clases dictadas por zoom el participante ingresa a la sala en la hora indicada realizando el entrenamiento con el profesor a cargo, teniendo la posibilidad de estar asesorado en vivo.

Por otro lado, las clases desde la app son entrenamiento "On Demand". Lo que quiere decir que va a disponer de distintos formatos de entrenamiento disponibles en cualquier horario. Solo se debe ingresar a la app con el usuario ya registrado, buscar la clase deseada y disfrutar de El servicio cuenta con 3 clases desde Zoom y 14 clases mensuales de distintos formatos, que son:

Circuito Funcional: Entrenamiento de 30 minutos para comenzar a movernos

Running: Entrenamiento especializado para corredores, es un entrenamiento en donde vamos a buscar mejorarla técnica de carrera y fuerza

Antimovimiento: Entrenamiento destinado a fortalecer nuestra zona media o Core, que nos ayuda a disminuir dolores de espalda y mejorar la postura.

Active Express: 20 minutos para quienes no cuentan con demasiado tiempo para entrenar.

Movilidad: Sesión de 20 minutos para mejorar nuestra postura, rango de movimiento, lubricar articulaciones y movernos mejor.

Entrenar es una excusa para **Divertirnos**

