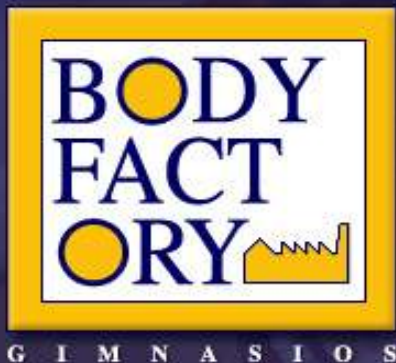


# UN NUEVO CONCEPTO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS



**DEDICADOS AL CUIDADO INTEGRAL DE TU SALUD Y BIENESTAR**

## BODY FACTORY TE OFRECE LAS MEJORES INSTALACIONES DEPORTIVAS PARA TU SALUD Y BIENESTAR

Los Beneficios del ejercicio son por salud, motivos estéticos, mantenerte joven, deshacerse del estrés, estar en forma o dormir mejor. hacer deporte aporta una buena salud y mejor calidad de vida, pero hay que ser constante. Te ayudara a controlar el peso porque activaras tu metabolismo. Si tu objetivo es adelgazar, lo mejor es hacer ejercicio a primera hora de la mañana para poner el metabolismo en marcha. Para moldear tu cuerpo es la mejor alternativa a la cirugía estética y con el ejercicio aeróbico podrás reducir volumen en general y sin importar la edad que tengas siempre mejorarás. Con el ejercicio te mantendrás en forma, recuperaras agilidad, fuerza, flexibilidad y la energía, y eso mejorara tu día a día, el estrés con el ejercicio físico es el relajante natural mas eficaz, inocuo y barato que existe, te dará autocontrol y equilibrio. Haciendo deporte descargaras adrenalina y producirás endorfinas, que son sustancias naturales que te hacen sentir bien. Tus problemas laborables, tus enfados, tu malestar con el jefe, las letras del piso déjalo todo en nuestro gimnasio. Venir al gimnasio te ayuda a regular tus funciones vitales entre ellas al sueño, si padeces insomnio o alteraciones del sueño es importante que vengas al gimnasio, ya que eso te ayudara a relajarte y a cansarte. La practica de ejercicio evita la obesidad, la diabetes, la osteoporosis, reduce los síntomas de la artritis, mantiene en forma el sistema inmune y mejora la calidad de vida en general. Te sentirás mejor, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión y desarrolla la autoestima

# Hazle un regalo a tu cuerpo

Por tan solo **40€** al mes

\*\*las tarifas varían en el centro de Valdemoro, por las instalaciones, consultar.

## Centros Body Factory Para afiliados a



Centro Deportivo Body Factory Wellness Center "Las Aves" c/ Águilas, 16. Polígono Industrial La Estación, Pinto Telf. 916922286

Centro Deportivo Body Factory Fitness Center "Pinto". c/ Pedro Faura, 4. Junto Ayuntamiento. Pinto Telf. 916987423

Centro Deportivo Body Factory Wellness Center "Valdemoro". Avda. Mar del Mediterraneo,4. C.C. El Reston. Valdemoro Telf.- 918094510

Centro Deportivo Body Factory Fitness Center "Arcentales". Nicolasa Gómez, 101. Madrid Telf.- 917426399

Centro Deportivo Body Factory Fitness Center "Alcalá". Avda. Paseo de los Pinos, 2. Alcalá de Henares Telf.- 918881079

