



WORLD GYM



Mensaje del Dueño

El World Gym abrió sus puertas el 19 de noviembre en su nueva ubicación en Costa Rica, y continuamos mejorando para hacer de este gimnasio su hogar. Todos los días vemos entrar por la puerta a nuevos clientes, y aun cuando pueden venir de distintos caminos de la vida, compartimos la meta en común de alcanzar la salud y el bienestar.

Para ayudarle con sus propósitos, el World gym ofrece lo ultimo en equipo de los lideres de la industria como lo son Body Master, Hammer, Precor, True y otros; así como los pesos libres clásicos de World Gym y los mejores profesionales en el área de entrenamiento personal y nutrición.

Además, los 20 000 pies cuadrados que ocupan nuestro gimnasio cuenta con un agradable diseño interior así como de muchas otras comodidades- tan numerosas que no se pueden listar en esta carta.

Aparte de brindar magnificas instalaciones, nuestro propósito es asistir a todos y cada uno de los miembros de manera que alcancen sus metas individuales. Nuestro personal tiene el conocimiento para estructurar un programa para usted sin importar si es un adulto o adulto mayor que inicia por primera vez buscando bajar de peso, o un joven atleta buscando alcanzar un mejor rendimiento en el campo. Esperamos escuchar y responder a sus necesidades.

Si tiene alguna sugerencia de cómo podemos mejorar su experiencia en el World Gym, no dude en comunicarse con nosotros en nuestra recepción o siéntase en libertad de enviarnos un correo electrónico a wq2003cr@gmail.com

Sean saludables, mantenganse en forma
Renee y Kamran

Nuevo WORLD GYM

El nuevo World gym tiene una sala de pesas mas grande y por aparte se encuentra el área de estiramiento. Un grupo de salas separadas en las que ofrecemos clases en las que se incluyen pilates, latin dance, kick boxing, step y mucho más; además que hemos agregado mayor cantidad equipo de pesas y equipo cardiovascular.

La sala de indoor cycling es mucho mas amplia y con bicicletas nuevas. Ofrecemos un total de 75 espacios en el parqueo y 75 espacios más por venir.

Cardless Entry System, lo que significa que todo lo que usted necesita para ingresar a nuestras instalaciones es su huella digital. Por supuesto que puede seguir utilizando su carnet de membresía world gym.

Toques de luz del mes

... Mensaje del dueño

... Nuevo WORLD GYM

... Nuevas Clases

... Refiera un Amigo

... Perfil del Empleado del mes

... Nuevos miembros y

Membresia Corporativa

Nuevas cosas por venir

... Más clases de Pilates en Enero

... El sitio de Kinesiology abre

En Enero

... Piscina abre en Enero





Clases Nuevas

Estamos muy emocionados de poder ofrecerle más clases de pilates, yoga, indoor cycling durante el día. Además de las clases acuáticas en nuestra piscina semi olímpica. Si lo que disfrutas es ejercitarte junto a otras personas, encontraras que nuestras clases son perfectas para usted!

Los estudios han demostrado que las personas se ejercitan en un grupo, se mantienen constantes por mas tiempo y eso significa más y mejores resultados que se mantienen por mucho mas tiempo, sin importar cuales sean sus metas. Incluso puede contratar a un entrenador personal que le ayudara a mantenerse enfocado en lo que se propone.

Esperamos que le de una oportunidad a nuestras clases! Tal vez el cambio de escenario es justo lo que usted necesita.

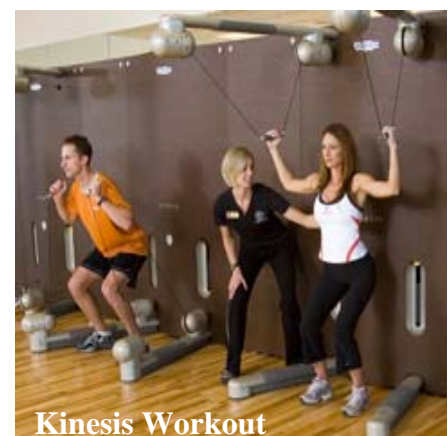


¡Cosas por Venir

Nos complace anunciar que Laura Mata será la encargada de las clases y actividades de la piscina!

Kinesis: un estado en entrenamiento de destreza funcional en pared. Estamos sumamente emocionados de ofrecerle este concepto innovador de ejercicio. Kinesis esta basado en las 4 habilidades físicas fundamentales: resistencia, balance, fuerza y flexibilidad, restableciendo el balance de mente - cuerpo. Pregunte por nuestros precios y horarios. **Anótese para una sesión de 30 minutos gratis de prueba!**

La guardería vuelve a abrir en enero.



Kinesis Workout



Conoce la Nutricion Profesional

Perfil de Paula Roth – Nutricionista

Paula Roth Earey, 26 años, Licenciada en Nutrición Humana, llevó a cabo sus estudios en la Universidad de San José, Costa Rica, concluyéndolos en el año 2007.

OBJETIVOS Y PROPUESTAS

Brindar ayuda interactiva por medio de la educación para cada necesidad:

Educación Nutricional / Alimentación Saludable / Sobrepeso / Obesidad

Trastornos Digestivos / Trastornos Alimentarios / Nutrición Deportiva

Hipertensión / Dislipidemias / Hiperuricemia / Diabetes

Adecuada a cada etapa de la vida

Educación y modificación de hábitos alimentarios incorrectos, sugiriendo una adecuada alimentación de acuerdo a la situación en particular de cada individuo, con la utilización de un completo equipo de material educativo en la materia para así facilitar un correcto aprendizaje y una acentuada motivación.

Incorporación de pensamientos y actitudes positivas, importante llave para alcanzar el éxito y lograr la motivación necesaria.

Creación y entrega de planes alimentarios individuales con ejemplos de menús y la utilización de una completa y útil lista de intercambio de alimentos, así como también de diverso material educativo con recomendaciones aplicables y personalizadas.

Refiera a un Amigo

Las referencias de nuestros clientes son muy importante para nosotros, y no hay nada mas gratificante que el momento en el que un cliente satisfecho le cuenta a sus amigos sobre el World gym. Esto valida nuestro trabajo duro, y queremos agradecerle por ello.

Has que tus amigos vengan al world gym y si matriculan una membresía anual puedes obtener un mes gratis con solo que tus amigos mencionen tu nombre.





Bienvenido a WORLD GYM Nuevos

Jerrold Mishkin
Paula Lausa
Adriana Rodriguez
Gabriel menenes Janes
Milena Berrocal
Moises Fachlen
Natalia Rodriguez Alfaro
Ingrid Lápez
Jonathan Sutton
Milesa Mendoza
Guillermo Ruiz Gonzalez
Sandra Batalla Bonilla
Harvey Haber
Peter Schmid
Robert Lindenberg
Carlos Alejandro Matute
Kent Fewerhelw

Juilo Alberto Morales Ibarra
Carlos Araya Polorio
Alejandra Flores Badilla
Monica Pardo Sanchez
Michael Balibrena
Jorge E. Salgado B
Alicia Añez
Ingrid Zuñiga
Lisandra Chavez Leiva
Gustavo Paris
Jorge Jimenez Romero
Maria Isabel Marchena Villalobos
Silvia Gonzalez Villegas
Jeanina Campos Rodriguez
Adam Small
Matteo Quintavalle
Fabian Romos
Karol Barrantes

Membresías corporativas disponibles también.



Si quisiera recibir la hoja informativa mensual de wolrd gym por favor mandemos un correo a wq2003cr@gmail.com háganos saber si quiere recibirlo en ingles, español o ambos.

Muchas gracias!

La gerencia

WORLD GYM

Phone: 506-288-4787