

FITNESS CLUB

¡Es momento de volver a darte un tiempo para ti!

En Hotel Plaza San Francisco, tenemos preparado el lugar perfecto para que te relajes y vuelvas a sentirte bien.



HOTEL PLAZA SAN FRANCISCO®
SANTIAGO DE CHILE
★★★★★



Te invitamos a ejercitar, relajarte y disfrutar de una vida sana con:

- SPA DAY
- MASAJES
- DEFENSA PERSONAL
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
- CLASES DE YOGA
- CLASES DE NATACIÓN

FITNESS CLUB

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Diseñado para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia a través de ejercicios que imitan movimientos cotidianos, mejorando el rendimiento físico en la vida diaria. Reduce el riesgo de lesiones.



HOTEL PLAZA SAN FRANCISCO®

SANTIAGO DE CHILE



Objetivos específicos

Introducción a los principios del entrenamiento funcional y sus beneficios. Series de movimientos compuestos como sentadillas, levantamientos y flexiones que trabajan múltiples grupos musculares. Fortalecer el núcleo, la estabilidad y el equilibrio. Mejorar la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular. Aumentar la flexibilidad y previene lesiones.

8 CLASES **\$ 49.000**

FITNESS CLUB

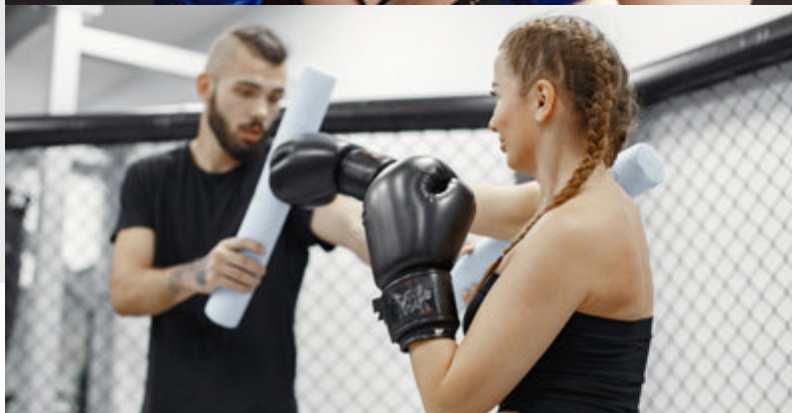
DEFENSA PERSONAL

Enseñar técnicas prácticas y efectivas que pueden utilizarse en situaciones de riesgo. Aprender habilidades de autodefensa, estrategias de prevención y aumento de la confianza.



HOTEL PLAZA SAN FRANCISCO®

SANTIAGO DE CHILE



Objetivos específicos

Introducción a la defensa personal, conciencia situacional y evaluación de riesgos. Movimientos básicos como golpes, patadas, bloqueos y escapes de agarres. Práctica de técnicas en escenarios simulados para aumentar la preparación. Estrategias para mantener la calma y tomar decisiones rápidas en situaciones de estrés.

8 CLASES **\$ 49.000**

FITNESS CLUB

CLASES DE YOGA

Es un medio para equilibrar y armonizar el cuerpo, la mente y las emociones, practicando posturas (asana), respiración (pranayama), sellos mágicos (mudra) y meditación.



HOTEL PLAZA SAN FRANCISCO®

SANTIAGO DE CHILE



Objetivos específicos

Trabajar los tres cuerpos: físico, energético y mental.

Mejorar hábitos posturales y respiratorios.

Trabajar la movilidad y flexibilidad del cuerpo.

Lograr la relajación y vitalización del cuerpo en savasana y meditación.

8 CLASES **\$ 49.000**

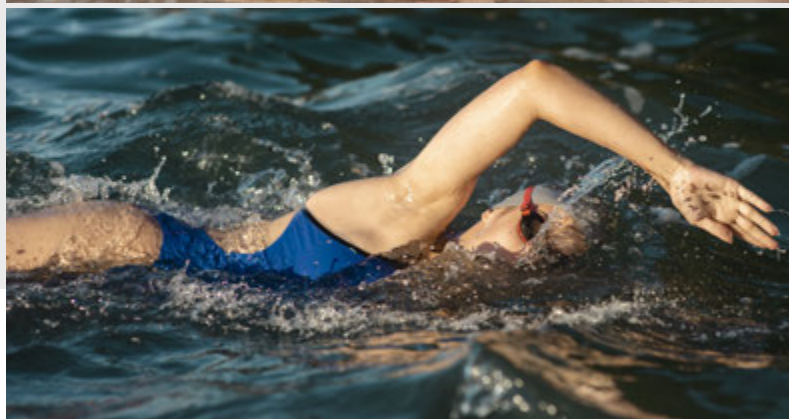
FITNESS CLUB

CLASES DE NATACIÓN

Te invitamos disfrutar de nuestra piscina climatizada, sustentable y la más grande del centro de Santiago.



HOTEL PLAZA SAN FRANCISCO®
SANTIAGO DE CHILE
★★★★★



Objetivos específicos

Mejora de la condición cardiorrespiratoria.

Trabaja la fuerza - resistencia muscular.

Mejora la flexibilidad.

Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Clase de Natacion Adulto - 8 CLASES
(4 a 6 alumnos)

\$ 72.000

Clase de Natacion Niños- 8 CLASES
(4 a 6 alumnos)

\$ 89.000