

FITNESS

Cet10 refuerza su parrilla de clases dirigidas con SoulBody

Se trata de una sesión grupal procedente de Estados Unidos que incorpora elementos de pilates, yoga y ballet. La cadena catalana de centros deportivos lo incorporará en septiembre en tres de sus centros.

Palco23
30 ago 2018 - 11:00

Con la llegada de septiembre, las cadenas de gimnasios ponen a punto su oferta para el nuevo curso, y Cet10 no ha querido quedarse atrás. La gestora de instalaciones deportivas ha renovado su oferta con la incorporación de SoulBody, una actividad dirigida procedente de estados unidos que fusiona en una misma sesión elementos de pilates, yoga y ballet en barra.

La compañía la incorporará a tres de sus centros de Barcelona en septiembre, y a partir de 2019 extenderá esta clase en sus otros centros de Valencia y Madrid. Las coreografías cambian cada tres meses para evitar que el cuerpo se adapte y se estanque.

El SoulBody consta de dos modalidades, el SoulBody Barre donde se utilizan la barra de ballet, pesas de mano, bandas de resistencia y una *fitball*; y la modalidad el SoulBody Barre Unhitched, donde sólo se utilizan pesas de mano y una *fitball*. Los centros de CET10 de Barcelona presentarán el SoulBody Barre Unhitched en septiembre y en octubre introducirán el SoulBody Barre, para preparar a la gente con los movimientos de tierra antes de empezar con la barra.

“Desde finales del 2017 en Cet10 teníamos claro que nuestros programas de actividades dirigidas tenían que incorporar un nuevo formato de sesiones de entrenamiento con la barra como eje central. Estos formatos de sesiones ya habían entrado con fuerza a la industria española, y con este acuerdo nos asociamos a una de las marcas con más crecimiento en los Estados Unidos y Canadá”, ha comentado Alex Clavijo, responsable de formación y desarrollo de Cet10.