

FITNESS

El gimnasio Mabuni renueva su oferta de actividades dirigida tras invertir 600.000 euros en el club

La instalación fundada por el ex seleccionador de kárate José María Martín renovó la sala de *fitness* hace un año, y ahora ha ampliado su parrilla de actividades coreografiadas.

Palco23
11 sep 2019 - 19:00



Con el arranque del curso, los gimnasios actualizan su oferta de clases dirigidas, y no son pocos los que aprovechan el momento para innovar. Ese es el objetivo que se ha marcado el club Mabuni de Vallecas (Madrid), que ha introducido en España Pound-Rockout, una clase dirigida que mezcla rock y deporte.

La compañía ha diseñado una serie de coreografías para realizar ejercicios con baquetas similares a las que utilizaría cualquier percusionista. A lo largo de la clase, se realizan ejercicios al ritmo de la música con las baquetas, golpeándolas contra el suelo mientras se realizan ejercicios pliométricos, isométricos, de pilates y posturas de yoga, que se combinan a su vez con ejercicios que se dan en cualquier clase de aeróbic.

De este modo, Pound busca favorecer la quema calórica con una actividad cardiovascular. Para dar a conocer la actividad, el club Mabuni organizará una *masterclass* con Michele Bastos, entrenadora de esta disciplina.

Mabuni ha invertido 600.000 euros en ampliar la sala de fitness e incorporar un estudio de actividades dirigidas

La incorporación de esta clase dirigida llega un año después de que el club invirtiera 600.000 euros en ampliar la sala de *fitness*, incorporar un estudio más de 150 metros cuadrados para actividades dirigidas y renovar todo el equipamiento con Matrix. “También hemos introducido entrenamiento personal en grupos reducidos de corta duración, para así adaptarnos a lo que el mercado pide”, explica Ignacio Sánchez, director del centro.

Fruto de estas mejoras, la clientela de *fitness* aumentó un 60%, hasta 1.300 socios, que se suman a los 500 cursillistas de natación y las 250 personas que reciben clases de kárate y artes marciales. Fundado en 1975 por el ex seleccionador nacional de kárate José María Martín, Mabuni es un centro deportivo de 2.000 metros cuadrados que se ha posicionado en Vallecas como gimnasio dirigido al público familiar.