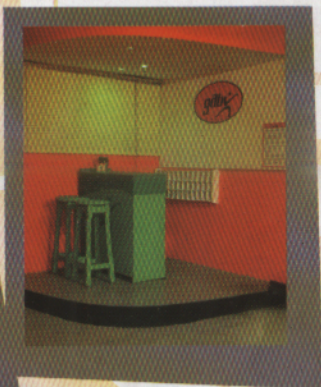


## ¿Que obtiene un miembro de Gaby?

Entrevista personalizada con el fin de conocer sus hábitos de vida, estado de salud y objetivos a lograr en Gaby.

Plan de entrenamiento personalizado de acuerdo a sus intereses, recomendado por un grupo de profesionales especializados en musculación y aeróbicos, que le orientarán de acuerdo a sus necesidades.

Seguimiento del mismo con frecuencia mensual con el fin de ir evaluando sus objetivos.



### El Ejercicio

**Aeróbico** que realizara en 2 modalidades, los ejercicios clásicos incluyendo danzo terapia, gimnasia libre, gimnasia con steps y combinaciones con equipos de cardio y fuerza y el spinning que es una modalidad novedosa y eficiente cuando se habla de perder calorías.

### Para lograr lo anterior

Gaby cuenta con más de 30 equipos que garantizan el trabajo de cada plano muscular siempre bajo un programa de ejercicios asesorado por nuestros entrenadores.



**Servicio de taquillas personales, duchas, toallas y baños individuales** para garantizarle el mayor confort y continúe las labores del día como si saliera de casa.



## ¿Que ofrece Gaby a la carta?

### Clases de Spinning

Cuentan con las condiciones adecuadas para satisfacer los requerimientos del más exigente de los clientes. La combinación de esta modalidad con nuestras clases de aerobio le permitirá disminuir su peso corporal mucho antes de lo imaginado. Costo por clase **2 cuc** con una duración de aproximadamente 1 hora



### Masajes Corporales

Proporcionándole un estado de placer y serenidad tanto en cuerpo como en mente, para lo que contamos con un personal altamente calificado acompañados de un área climatizada con todas las condiciones que permiten una relajación a plenitud.

### Masajes de Cuerpo Completo

Masaje Relajante - 45 min. - **10.00 cuc**

Masaje Reductor - 60 min. - **20.00 cuc**

*Permite la disminución del volumen del cuerpo*

Masaje Combinado - 55 min. - **15.00 cuc**

*Combinación de relajación con disminución del volumen del cuerpo*

### Masaje Localizado (No de cuerpo completo)

Masaje Parcial - 20 min. - **5.00 cuc**

### Baño de Vapor

Mediante la dilatación de los poros, permite la eliminación de las toxinas de nuestro cuerpo.

Costo **3.00 cuc** por sesión



**Nuestra capacidad es limitada y nuestros miembros siempre contarán con prioridad para el disfrute de los servicios de Spinning, Masajes y Baños de Vapor**