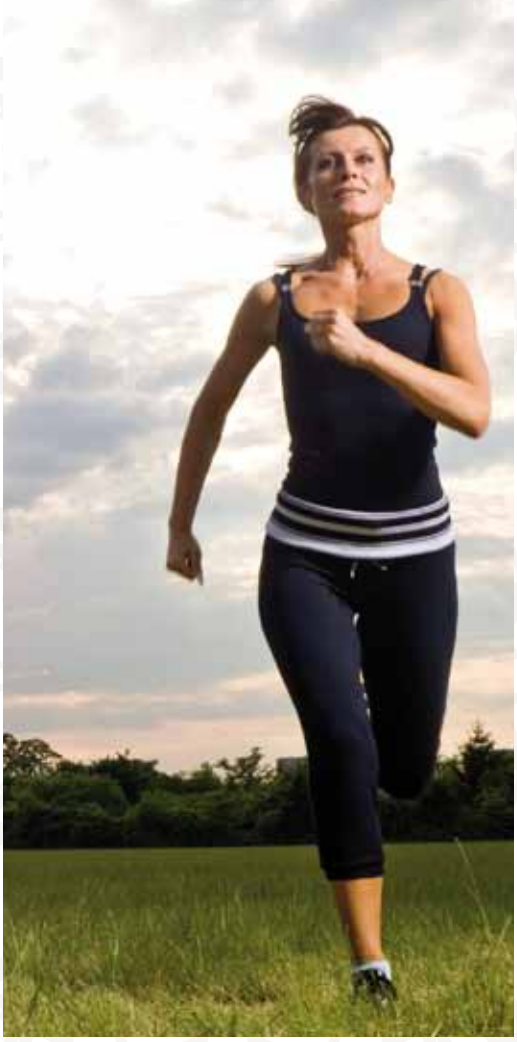
Actividades *outdoor*

En **Now You** tenemos la suerte de contar con un entorno exterior inmejorable a muy pocos metros. Un espacio que nos permite la total desconexión del estrés diario a través de la realización de actividades *outdoor*.



Mountain bike

Salidas con bicicleta por circuitos previamente estudiados. El esfuerzo físico de las salidas está adecuado a las características de los socios y siempre controlado con pulsómetro.

Club de running

Salidas corriendo por las inmediaciones del centro por circuitos previamente estudiados. El esfuerzo físico de las salidas está adecuado a las características de los socios y siempre controlado con pulsómetro.

Taichi

El Taichi es un arte oriental milenario orientado a las mejoras de la salud tanto física como espiritual bajo el entrenamiento suave de la condición física. Es una excelente disciplina para encontrar la salud completa gracias al entrenamiento.

Yoga

Podrás relajarte y armonizar tu cuerpo en pleno contacto con la naturaleza con el milenario arte del yoga. **Now You** te ofrece un amplio abanico de variedades (yoga-pilates, terapeútico, pranayama) para que elijas la que mejor se adapte a tus necesidades.

Mantenimiento sueco

Los suecos son considerados los padres de la gimnasia, su método de mantenimiento combina el ejercicio cardiovascular con los ejercicios de tonificación usando el propio peso del cuerpo. Este entrenamiento unido a los ejercicios abdominales y a los estiramientos globales en cadena permiten mantener e incluso mejorar la condición física de quien lo practica.

Now You Bootcamp

Para los más atrevidos y con ganas de esforzarse, han nacido los BootCamp. Originariamente, esta actividad creada en EEUU, proviene de la combinación entre entrenamiento militar y artes marciales. Un esfuerzo que puede llegar a superar el 100% de tus posibilidades y mejorar tu rendimiento, desestresando todas las tensiones acumuladas. ¿Te atreves?

now "y" ou entrenamiento personalizado