

## Cientos de personas se apuntan a los gimnasios valencianos tras los excesos navideños

► La oferta de centros es cada vez más diversa para buscar ampliar el perfil de usuarios

IRIS ROYO VALENCIA

■ Llega enero y como no podía ser de otra manera comienzan con él los propósitos para este nuevo año. Entré los más comunes se encuentran el dejar de fumar o aprender idiomas, pero lo más comentado siempre suele ser ponerse en forma. Y es que tras los excesos navideños todo el mundo está impaciente por perder los kilos de más que se han ganado con tanta celebración, ya que de media se suele aumentar entre tres y cuatro kilos.

Es el momento perfecto para apuntarse a los gimnasios, los cuales ya empiezan a notar como aumenta considerablemente el número de matriculaciones haciendo su particular «agosto». Cientos de personas se apuntan ya estas se-

manas a la variedad de oferta de gimnasios en Valencia y el área metropolitana, aprovechando las promociones de principio de año. Un ejemplo de ello son los centros deportivos de Atlanta Club, donde esta semana han conseguido sumar, entre sus tres centros, a más de 400 personas matriculadas.

Desde máquinas de tonificación y actividades como baile o yoga, hasta spa es lo que ofrecen estos centros y lo que hace que muchas personas apuesten por esa variedad. También se ofrecen packs especiales para incentivar como la oferta 3+1, consiguiendo un mes de regalo, o los packs familiares o en pareja, muy idóneos, ya que ayuda a comprometerse y hacer más ameno la actividad física. Esto es algo clave para



Una clase de «spinning» en uno de los centros deportivos de Valencia. LEVANTE-EMV

**«Conseguir resultados y hábitos saludables es como una carrera de fondo que requiere esfuerzo constante»**

**Muchas personas se apuntan estas semanas aprovechando las promociones y ofertas que ofrecen los gimnasios**

que las personas no abandonen su propósito tras el boom de enero. «Conseguir resultados y adquirir hábitos saludables no se consigue al momento es como una «carrera de fondo» que requiere esfuerzo y

constancia», explica Juan Carlos Gómez- Pantoja, presidente de la Asociación de Empresarios de Instalaciones Deportivas. Y es que según explica, los resultados se obtienen a largo plazo y es necesario combinarlos con una alimentación saludable, siguiendo los consejos de los nutricionistas y rechazando las famosas dietas milagro. Para ello, los profesionales de los gimnasios valencianos proponen la «compra inteligente», donde los nutricionistas acompañan a los clientes a asesorarles para que su compra sea saludable. Además, es necesario que los gimnasios sepan motivar a sus clientes y amoldarse a sus gustos y

necesidades, ofreciendo actividades para cada perfil, así como mejorar la calidad en sus servicios y proximidad, algo demandando por los clientes que son cada vez más exigentes. Más del 70% de los matriculados estas fechas tiene como objetivo el perder peso lo más rápido posible, pero como indica el director de los centros no hay que olvidar que los gimnasios ofrecen «actividades pensadas para mejorar la salud, no sólo se centran en perder peso, eso es una consecuencia». Y es que el ejercicio físico es muy beneficioso para mejorar el estado físico, previniendo enfermedades, pero también el estado anímico.