

Los gimnasios Forus amplían sus actividades para toda la familia

REDACCIÓN el 04 febrero 2019 a las 8:10 am



(4-2-2019). Los centros deportivos Forus, más de 23 clubs repartidos por todo el país, adaptan sus instalaciones y normas a la práctica del deporte en familia. La cadena ha ampliado actividades deportivas y servicios dirigidos a todos los miembros de la familia.

Los gimnasios Forus, además de ofrecer múltiples actividades para los más pequeños y para embarazadas, organizan numerosas alternativas para entretener a los niños mientras padres, madres y abuelos realizan sus entrenamientos.

Forus cuenta con 23 sedes repartidas por once provincias de España, 3 centros en Portugal y más de 130.000 abonados. La empresa madrileña Forus Deporte y Ocio se ha convertido en una de las gestoras de centros deportivos más importantes del país. En su afán por expandirse y modernizarse, la firma ha realizado un importante esfuerzo por ayudar a sus clientes a conciliar la vida personal con el deporte a través de una completa programación de actividades infantiles y para familias. También incluye una serie de facilidades para que las mamás, los papás y los abuelos puedan realizar sus entrenamientos sin prisas y sabiendo que sus pequeños se encuentran en buenas manos.

Estas novedades están ya implantadas en Caja Mágica, Coslada, Mostoles, Elche Lugo, Málaga, Huelva, Murcia y Jerez y se hará extensivo al resto de los centros lo antes posible.

ACTIVIDADES INFANTILES

Con el fin de los hijos vivan desde pequeños el gusto por el deporte y la vida sana, Forus ofrece múltiples actividades para los niños.

A partir de los seis meses de edad pueden comenzar su experiencia deportiva con la matronatación. Posteriormente pueden seguir con gimnasia rítmica, judo, natación y natación sincronizada, baloncesto, boxeo, fútbol, fútbol sala, kárate, patinaje, ballet y danza. Además, desde los 4 años cuentan con otra serie de prácticas diferenciadas por edades entre las que se encuentran cardio, tonificación, cuerpo y mente y acuafit.

Para quienes prefieran compartir su tiempo libre con los más pequeños de la casa, Forus dispone también de actividades en familia como pádel y tenis (para niños de a partir de 12 años), baño libre en sus piscinas, competiciones deportivas de adultos contra niños. Los fines de semana, hay actividades dirigidas para padres/abuelos e hijos como combat, cross, balance, zumba y aqua gym. Para poder disfrutar de todo esto, los centros Forus ofrecen un abono familiar que engloba todos los nuevos conceptos de familia.

NORMAS E INSTALACIONES

Para poder participar de las más de 800 actividades mensuales que proponen los centros, sin prisas y con total tranquilidad, Forus ha adaptado sus servicios, normas e instalaciones a las familias con hijos.

Sus salas de fitness admiten carritos de bebés. Mientras los mayores entrenan, los niños pueden divertirse en sus ludotecas interiores, exteriores y acuáticas, donde se desarrollan talleres, cuentacuentos y espectáculos de magia, o en sus salas de estudio. Disponen además de servicio de canguro, todo ello sin límite de tiempo.

MÁS SERVICIOS

En su nueva etapa de modernización, Forus se ha convertido en la empresa pionera en traer a nuestro país las más novedosas prácticas que triunfan fuera de nuestras fronteras. Entre estas exclusivas actividades se encuentra el método MAMIfit, dirigido a mujeres embarazadas y a la recuperación después del parto. Para las gestantes, MAMIfit Embarazadas se presenta como un plan de fitness adaptado y totalmente seguro, que se sale de las típicas opciones como el yoga o el Pilates y tiene en cuenta el trabajo de fuerza y cardiovascular. Se puede asistir desde el momento de la feliz noticia hasta el día antes de dar a luz (siempre que haya consentimiento médico) y sus beneficios son múltiples: ayuda a mantener la postura y el tono muscular, a prevenir dolores de espalda, a mejorar la movilidad de la pelvis y a generar endorfinas.

Por su parte, en el programa de fitness postparto MAMIfit Mamás + Bebés, las mamás recientes pueden practicar deporte sin separarse de su recién nacido, mejorar el suelo pélvico y la faja abdominal y recuperar la tonificación muscular, el equilibrio y la resistencia cardiopulmonar. En caso de tener otros niños en casa también pueden asistir a las clases con sus mamás embarazadas o con sus hermanitos bebés.