

**GestiónFit - Gimnasios**

<https://www.gestionfit.com/>

## **GIMNASIO ALPAMAYO- Ica, Perú.**



### **GIMNASIO ALPAMAYO**

El gimnasio Alpamayo, ubicado en la ciudad de Ica, Perú, es uno de los más icónicos de la ciudad, con más de 28 años de servicios a la comunidad, recién cumplidos en el mes de marzo.



## HISTORIA.

Fundado por Marycarmen Oliva y Claudia Massa, se arriesgaron a emprender en un momento donde no era habitual pensar en un proyecto empresarial, sino básicamente surgió la idea de tener un sitio donde realizar ejercicios, pues los aeróbicos y el step eran los ejercicios de moda a finales de los 90, y gran parte de la nueva ola de gimnasios en ese entonces tenían el apellido "Spa", por lo cual, el nombre inicial fué **"ALPAMAYO SPA"** durante mucho tiempo.



Con el paso del tiempo, préstamos, sacrificios, trabajo duro, y reinversiones, fueron construyendo un local que alcanzó alrededor de los 1.000 mts<sup>2</sup>, con 3 niveles de espacios distribuidos en salas de clases grupales, salas de musculación y áreas comunes.

## INSTALACIONES.

Las diversas áreas de servicio están compuestas por:

- **Zona cardiovascular.** Contando con elípticas, trotadoras y bicicletas.
- **Área de musculación.** Equipos de peso selectorizado, área de peso libre y accesorios funcionales, abdominales y estiramiento.
- **Salas de clases grupales.** 2 salas de clases en grupo, donde se dictan programas, como: baile, fullbody, aeróbicos y entrenamiento funcional.
- **Sala de Cross Training.** Clases en grupo con entrenamiento funcional y ejercicios localizados con accesorios y entrenamiento libre.
- **Sala de spinning.** Clases dirigidas en bicicleta con diferentes intensidades.
- **Estudio de pilates.** Sala de pilates en camilla, para terapias de recuperación y rehabilitación de lesiones, mejorar la postura y estabilidad fortaleciendo el core.

La evolución en la actualidad está enfocada en un gimnasio basado en un concepto de entrenamiento semi, personalizado que se enfoca en una excelente experiencia basada en los objetivos de cada persona.

## **ALPAMAYO. “SALUD Y BIENESTAR”.**

**?Av. Conde de Nieva N°1063 Urb. Luren.**

**Link to Original article:** <https://www.gestionfit.com/gimnasios/gimnasio-alpamayo-ica-peru?elem=336997>