

GestiónFit - Gimnasios

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

BOOST STUDIO: Lima, Perú



BOOST STUDIO.

Diferentes tipos de rides:

Boost Ride: Clase de 45 minutos- Combinación de resistencia y fuerza, trabajando el cuerpo completo al beat de la música.

Warrior Ride: Cardio intenso acompañado de 3 intervalos enfocado en el fortalecimiento de brazos, con una sesión de pesas y ligas, acompañado de pedaleo constante.

Resistance: Fuerza de piernas, core y brazos. Resistencia más elevada, con intervalos más amplios.

Power Weights: Combinaciones de Upper Body, fortaleciendo el cuerpo completo, utilizando pesas.

Advanced: Combos más largos, construyendo mayor resistencia y velocidad.

Marathon Ride: 90 minutos de clase continua. Requiere preparación previa.

?Barranco: Almirante Grau 629.

?Magdalena: Javier Prado Oeste 2501.

BOOST STUDIO.

Link to Original article: <https://www.gestionfit.com/gimnasios/boost-studio-lima-peru?elem=337153>