

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.



VI  
JORNADAS NACIONALES  
DEPORTE Y GESTIÓN

**GESTION  
DEPORTIVA  
ORIENTADA  
AL MERCADO**

NUEVAS ESTRATEGIAS  
DE CAPTACIÓN Y FIDELIZACIÓN  
DE USUARIOS



10 DE FEBRERO 2011  
AUDITORIO DE LA FACULTAD DE TURISMO  
CAMPUS UNIVERSITARIO DE TEATINOS

ORGANIZA  
TD SISTEMAS

# Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas

**Recursos  
finitos  
y  
escasos....**

**y**



**CP**

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas



**¡A todos nos salpica la crisis.....!**

# Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas

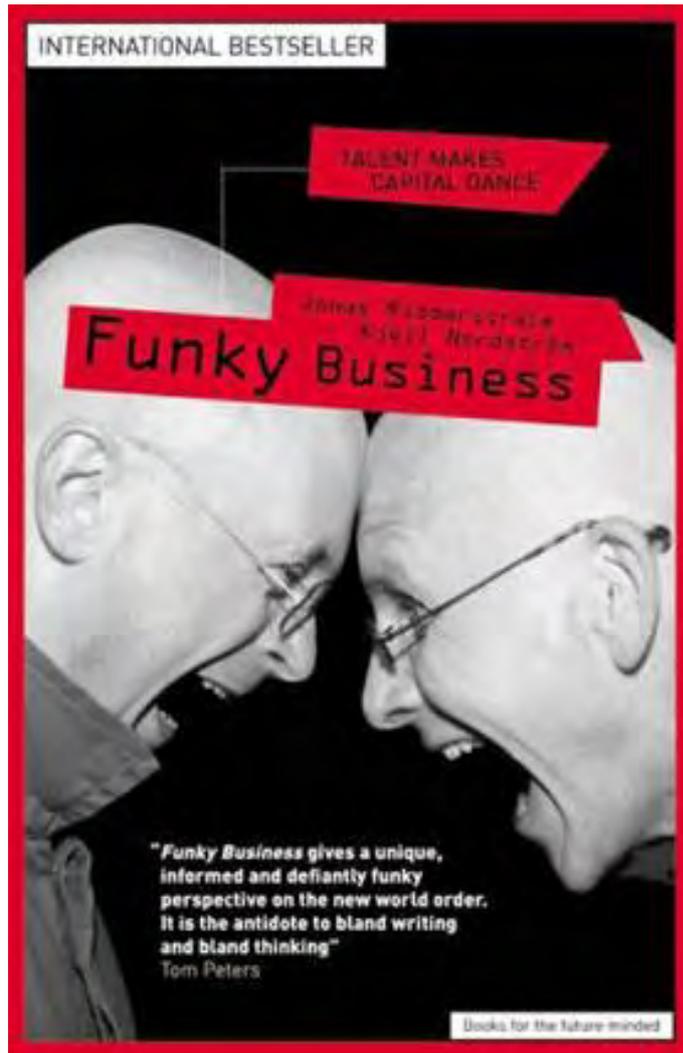
**Ahora hay  
que sacar  
más de  
menos.....**



• CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas



“Las tecnologías de la información afectan a todo y a todos. La competencia está a un solo click de distancia. Todos estamos conectados. La única diferencia es que algunos utilizan bien las tecnologías de la información y otros no..”

Nordström, K, Ridderstrale, J. (2.000)



# Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas



**No sabemos vender lo que aportamos a la sociedad.....**



**CP**

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas

- El coste anual de la obesidad en EEUU es de 147 Billones de dólares= 10% del coste sanitario...
- El coste de la obesidad por persona y año es de **8.365 \$** en mujeres **y 6.518 \$** en hombres.
  - George Washintong University Scholl of Public Health.



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

## Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas

*“ Siempre nos decimos lo mismo: somos buenos haciendo y muy malos vendiendo, tenemos a los mejores, pero... Pero no sólo hay que ser sino parecer, y ésta es la clave.”*



**Juan Carlos Cubeiro.**



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas

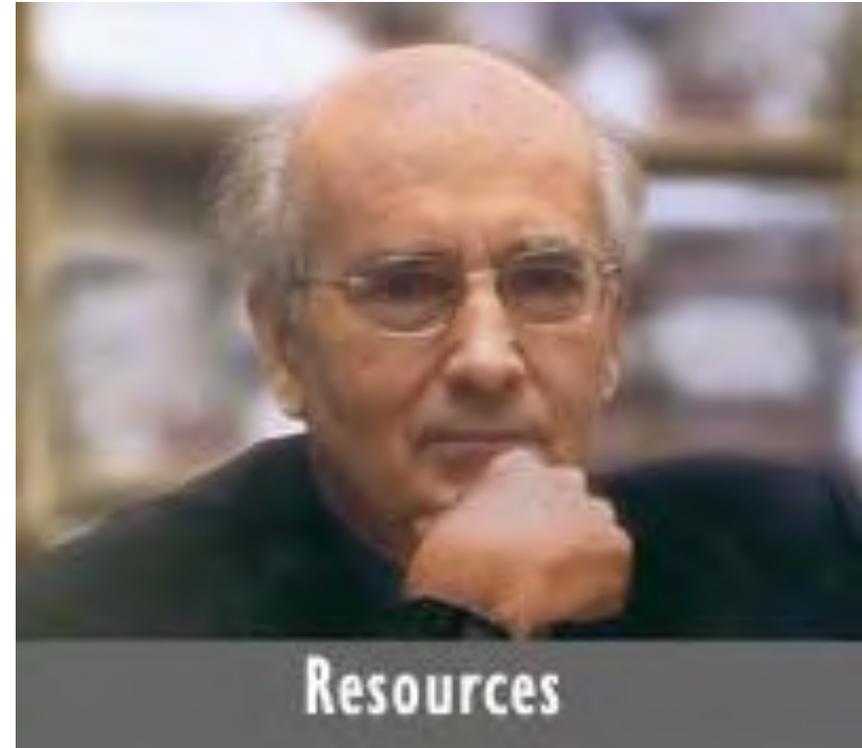


¿En nuestro sector  
vendemos  
precio o  
vendemos  
valor?

# Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas

- “Los mercados están cambiando de una manera muy acelerada. Las fronteras de la industria son borrosas. Las empresas necesitan más que nunca una inteligencia rápida y fiable sobre sus consumidores, competidores, distribuidores y productos. Muchas empresas están reconociendo la presciente sabiduría en la observación de Peter Drucker **“el negocio es el consumidor”**”.

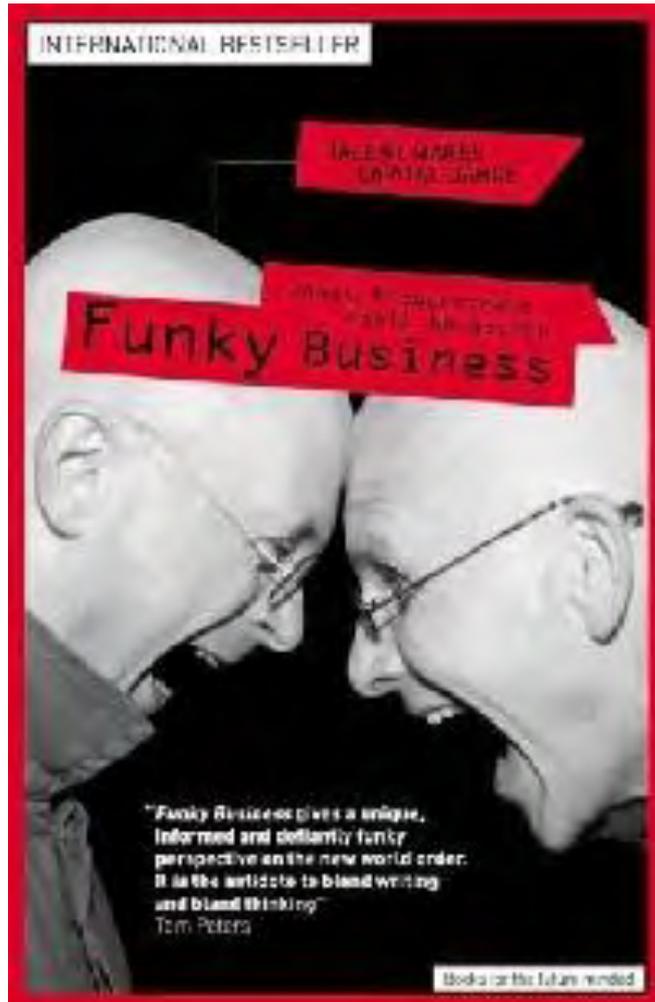
**Kotler, P.**



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas



“Los negocios con éxito se construyen **sobre emociones**, no sobre productos. Todos los productos se pueden copiar, todas las estructuras organizacionales se pueden copiar, todas las ventajas competitivas son efímeras...” Ridederstrale, J, Norddström, K. 2000.



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas

“Diversos estudios revelan que las marcas son cada vez más parecidas en las principales categorías de productos y servicios y que, **cuanto mayor es su similitud, mayor es la tendencia de la gente a elegir basándose en el precio..”**



Chan, W; Mauborgne, R. 2005



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Características comunes entre las instalaciones deportivas públicas y privadas

- No sabemos poner en valor....



• CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS



SOURCING SUSTAINABLE HIGHEST QUALITY  
COFFEE

RECYCLING YOUR CAPSULES  
COLLECTING POINTS

GREENER MACHINES

INTRODUCTION TO ECOLABORATION

COFFEE

CAPSULES

MACHINES

NEWS CONTACT MEDIA CENTER FACTSHEETS Q&A GLOSSARY NESTLE

¡Sí saben poner en valor!



• CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS



1,99€

¡Sí saben poner en valor!

**50 gr 1,30€**

**¡Sí saben poner  
en valor!**



**CP**

**COSTES Y PROCESOS**

OPTIMIZACIÓN DE

- “Solo hay una salida, y es sumamente sencilla: es preciso hacer algo distinto. Hacer algo que el mundo no haya visto antes. Innovar para, durante un corto espacio, *llegar a tiempo, ser único y resultar competitivo*”.

Ridederstrale, J, Norddström, K.  
2000.



Llegaron después



**MARCILLA**

¿Qué es?

¿Cómo funciona?

¿Va bien con mi cafetera?

¿Tiene más aroma y sabor?

¿Porqué es más práctico?

¿Está en las 3 variedades?

¿Cómo pido muestras gratis?



[← Volver](#)

Te presentamos la

## NUEVA CÁPSULA GRAN AROMA de MARCILLA

Toda una revolución en el mundo del café. Una cápsula multidosis para tu cafetera italiana mediana de 6 tazas. O lo que es lo mismo, el nuevo café de toda la vida. Con más aroma, más sabor y mucho más cómodo de preparar.

*¿A qué esperas para probarlo?*

NOVEDAD MUNDIAL



**SABOR DEL AÑO**  
Probado y aprobado por los consumidores  
**2011**

¿Va bien con mi cafetera?

Cápsulas  
*Gran Aroma*

⏪ Sonido ON

⏩ Pregúntanos cualquier otra cosa

[Aviso Legal](#)

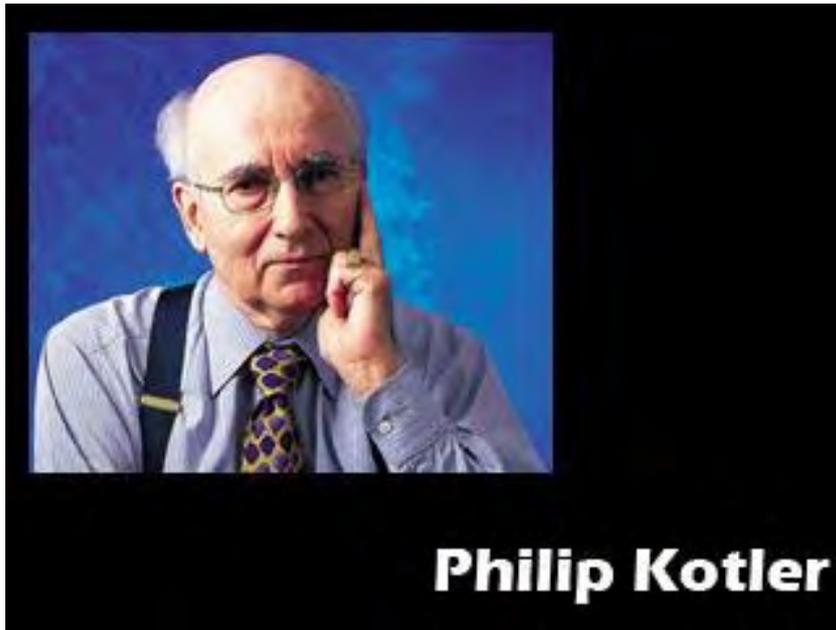
¡Fueron los primeros!



• CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.



“..Comunicar,  
comunicar,  
comunicar..”

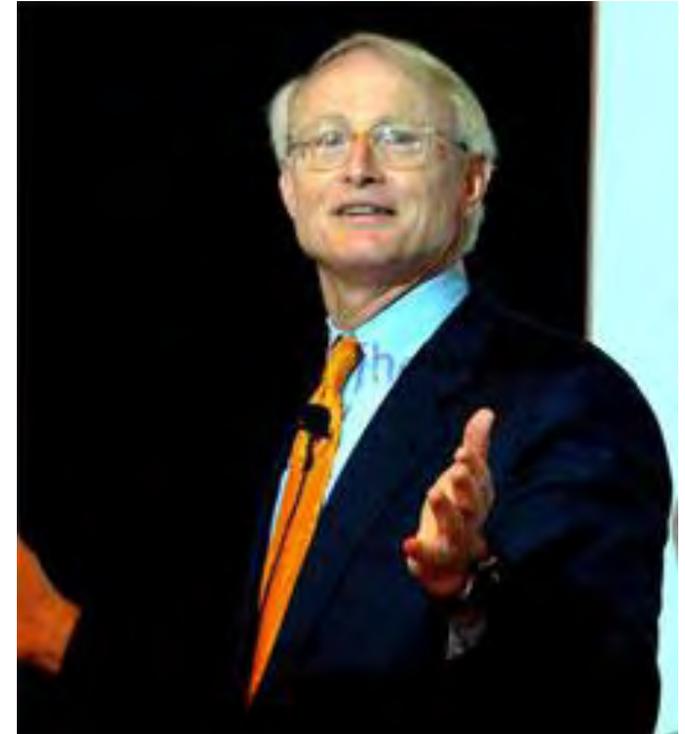


• CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.

“Estrategia es el conjunto de actividades que persiguen crear una posición única y valiosa”.



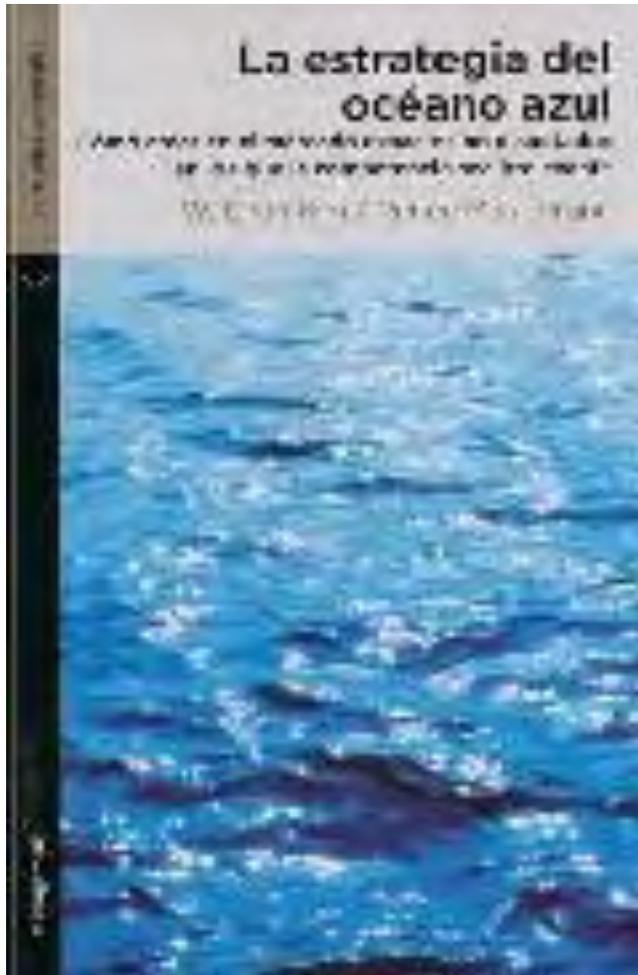
**Michael Porter**



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.



- “Es necesario comenzar por enfocar la estrategia no en los competidores sino en las alternativas, y no en los clientes sino en los no clientes de la industria”.

Chan Kim, W; Mauborgne, R.



CP

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.

**“Cada vez más, los no clientes de una entidad son tan importantes como los clientes, si no más..... Sin embargo, el cambio siempre se inicia con los no clientes.”**

Drucker, P.



**Peter Drucker**

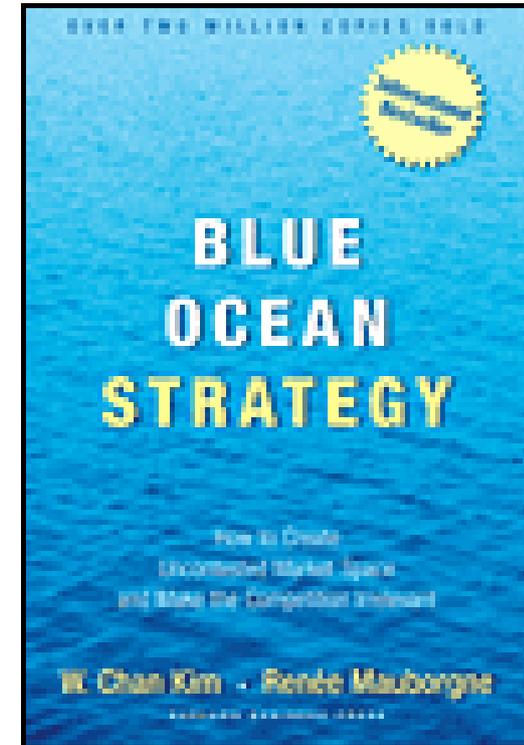


**CP**

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.

- “Algunas industrias compiten principalmente basándose en el precio y la función; su atractivo es racional. **Otras industrias compiten basándose sobre todo en los sentimientos; su atractivo es emocional**”.



Chan Kim, W; Mauborgne, R.



CP

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

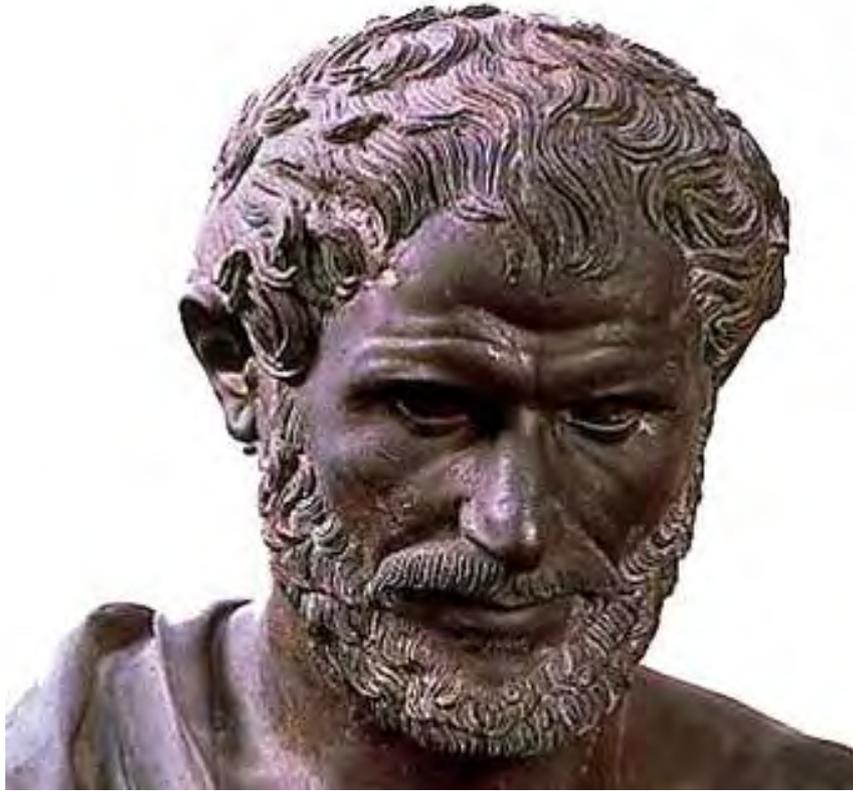




• CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.



“El alma nunca piensa sin imágenes”.

**Aristóteles**

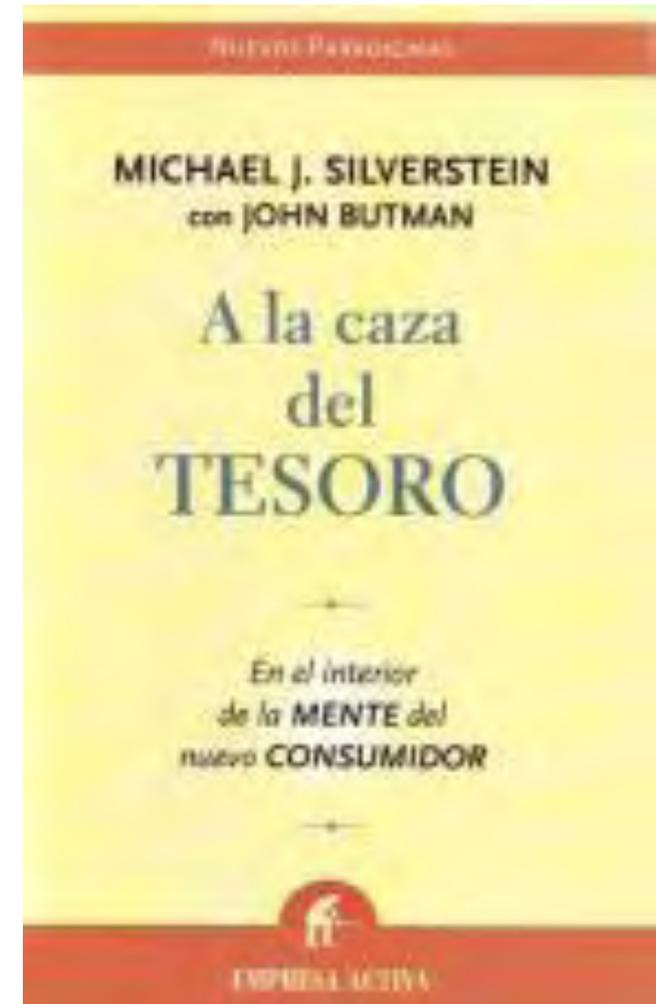


CP

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.

- “Los mercados de consumo se están polarizando..... En el extremo superior los consumidores están haciendo trading-up, pagando un precio más alto por productos y servicios de calidad que les satisfacen emocionalmente...”



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.



A la Caza del Tesoro 2007.

**Michael J. Silverstein.**

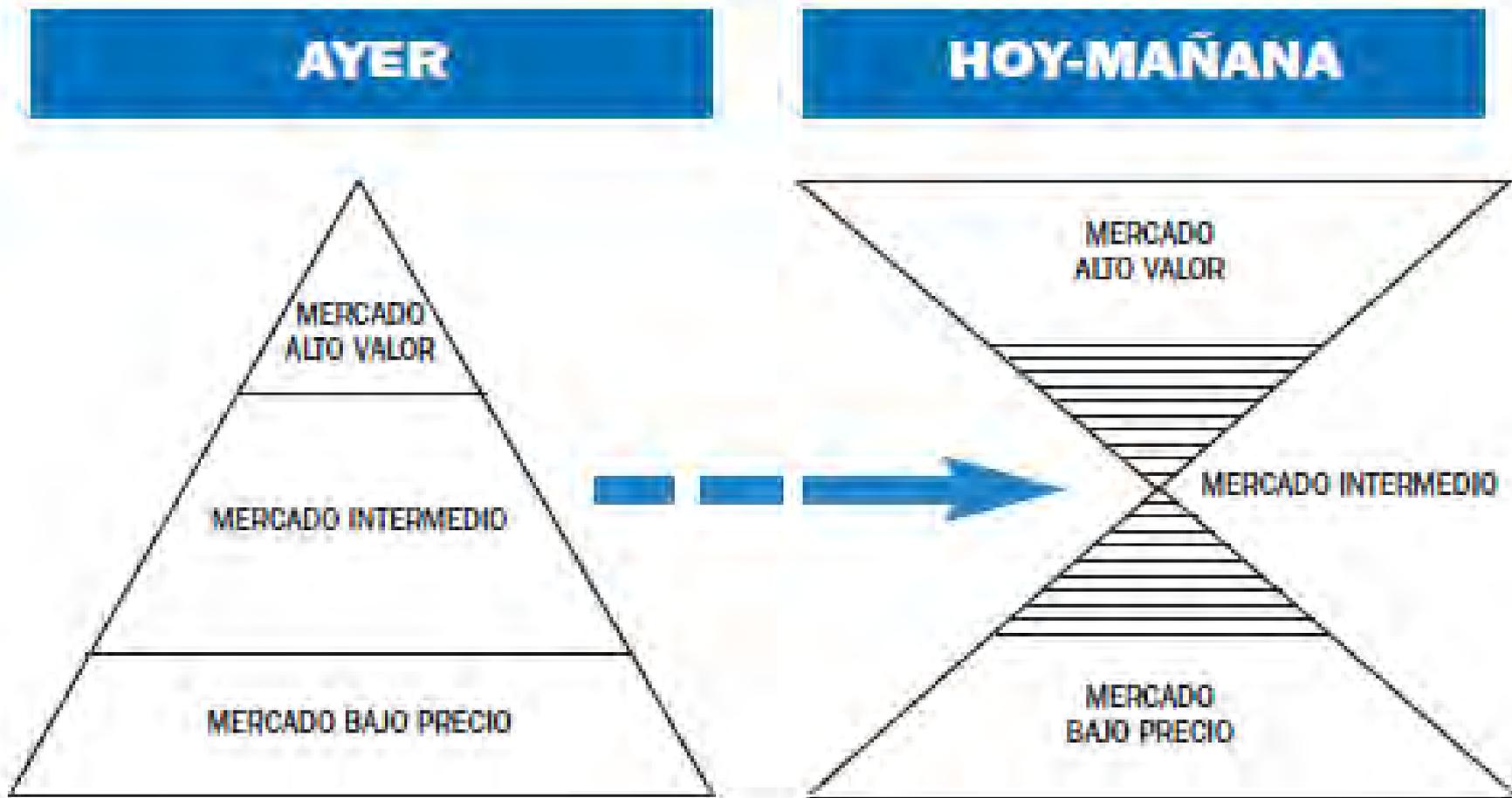
- “..En el extremo inferior, los consumidores compran más barato, gastando lo menos posible para adquirir bienes básicos de bajo coste que sigan ofreciéndoles una calidad y una fiabilidad aceptables..que incorporen elementos de moda y diseños actuales..”



**CP**

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.



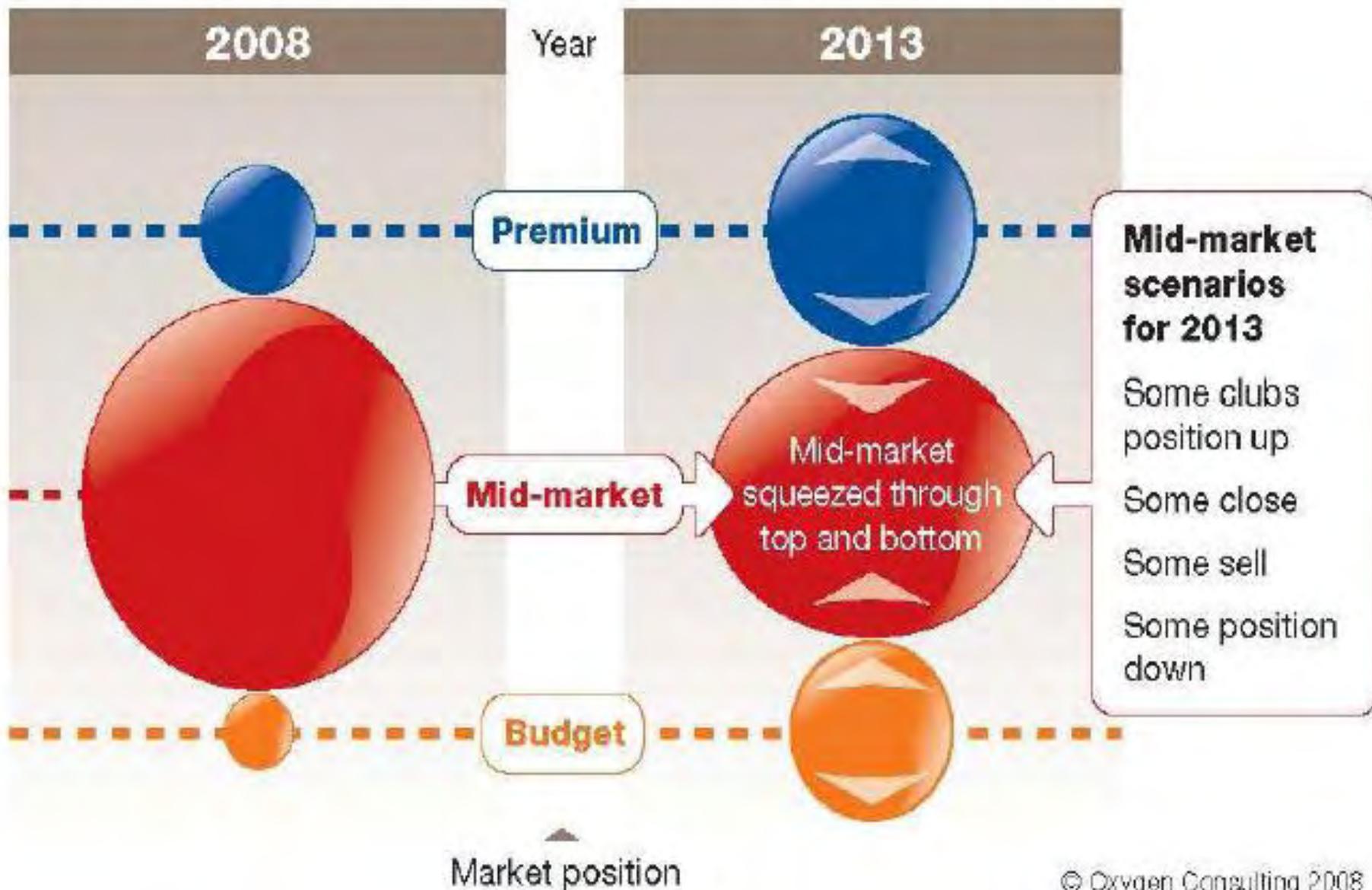
**La Polarización del Mercado. Mckinsey 2005**



**CP**

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

# UK private health clubs: present and future market structure



# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.

- **Análisis de Valor.** Método estructurado para concebir o revisar un servicio, de tal forma que asegure con el mínimo coste todas las funciones que el cliente desea y que está dispuesto a pagar, cumpliendo todas las exigencias requeridas.



• CP

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

# ¿Matrícula?



- Todos los centros low cost instalados recientemente cobran cuota administrativa.
- **La diferencia de retención entre los que pagan matrícula y los que no lo hacen es del 21%.**

Librando la batalla por la retención. Pinillos, J. 2004. FIA 2003

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.

[www.pwc.com/es](http://www.pwc.com/es)

## *Evolución o revolución ¿Un nuevo consumidor o una nueva forma de consumir?*

enero 2011



**pwc**



**CP**

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.

Encuesta a más de 1.000 consumidores en toda España en el sector de gran consumo

**La recesión dispara el consumo en establecimientos de bajo coste que se consolidarán en el sector tras la crisis**



OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.

## Porcentaje de consumidores que compra en establecimientos baratos

	Antes de la crisis	Durante la crisis	Después de la crisis
Alimentación y bebidas en el hogar	10,30%	38%	23,90%
Moda	14%	44%	25%
Ocio	12%	43%	22%
Droguería y perfumería	14%	43%	26%
Equipamiento del hogar	24%	44%	31%
Electrónica de consumo, informática y tecnología	21%	40%	27%



**pwc**



OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.

Un importante porcentaje de los encuestados que durante la crisis han probado las opciones más baratas dicen que van a seguir consumiéndolas una vez que la crisis haya terminado..



CP

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.

Durante los 2 últimos años, ¿hasta que punto ha cambiado la estrategia de su empresa?



# El mercado de los mayores de 55...

Un americano tiene una media de 13 coches, **7 después de los 50..**

**Los mayores de 55..**usan más los servicios online para comprar finanzas y **ocio** que los menores de 55.

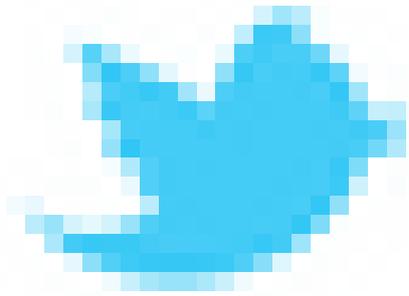
**El adorado segmento demográfico 18-44** está terriblemente sobrevalorado como mercado ideal.



Tom Peters.



# Redes Sociales



facebook®

LinkedIn



• CP

COSTES Y PROCESOS OPTIMIZACION DE

# Redes Sociales.

Acceso directo a [Uso de las redes sociales en España \(actualizado enero 2011\).Ink](#)



• CP

COSTES Y PROCESOS OPTIMIZACION DE

# Estrategias de Captación de Usuarios en Centros Deportivos.

**¿Has cambiado tu estrategia de captación de usuarios en el último año?**

# Argumentario Ventas.

¿Es tan difícil de vender?

“Las personas activas tienen un **riesgo casi dos veces menor de sufrir o morir** de un infarto de miocardio en comparación con una persona sedentaria.”. Dra. I-Min Lee. Harvard University.



CP

COSTES Y

OPTIMIZACION DE PROCESOS

# Argumentario Ventas.

“No tengo tiempo”



**“..Con 30 minutos de actividad física al día es suficiente para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, tanto en hombres como en mujeres, con o sin sobrepeso..”** Dra. I-Min Lee.  
Harvard University

# Argumentario Ventas.

“ La diabetes es el trastorno endocrino más común. En 1997 padecían diabetes unos 125 millones en el mundo. Los expertos predicen que en **2010 habrá más de 200 millones y probablemente 300 millones en la década siguiente..”** Dr. Stefano Balducci. Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud Ganasalud, Madrid 2006.



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Argumentario Ventas.

“No hago ejercicio porque soy muy mayor”



→ “El incremento de fuerza puede mejorar la capacidad funcional, *frenar el avance de la osteoporosis* y *contribuir a la calidad de vida de las mujeres mayores*” Dr. Brent Alvar. Jornadas Ganasalud, Madrid 2007.

# Argumentario Ventas.

El mejor antidepresivo

“ No conozco peor veneno de la calidad de vida que la depresión, pues lo primero que roba es la esperanza, **“el pan del alma”**. Dr. Luis Rojas Marcos, Jornadas Ganasalud, Madrid 2007.



• CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Argumentario Ventas.

“Hice mucho deporte cuando era joven, además, me conservo bien de peso..”

- “La inactividad física causa más muertes que la hipertensión, la obesidad, el tabaco o la diabetes”. Dr. Steve N. Blair.

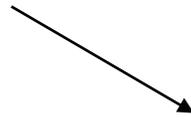


• CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Argumentario Ventas.

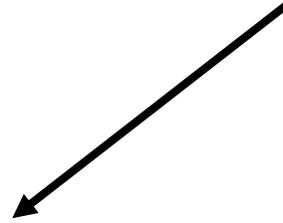
¿Cuánto quieres vivir?



“Una persona con una condición física moderada **vive 6 años más.**” Dr. Steve N Blair.

# Argumentario Ventas.

¡Por el precio de una  
taza de café al día...!



**¡Es el ocio más  
barato!**



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Argumentario Ventas.

¿Utilizan estos  
datos vuestros  
comerciales o  
personal de  
recepción?



• CP

COSTES Y

OPTIMIZACION DE  
PROCESOS

SÒC CLIENT  
ENCARA NO SÒC CLIENT  
SÒC EMPRESA

CLUBS - TOUR 360°  
HORARIS ACTIVITATS  
GESTIONS ON-LINE

SERVEIS

ENTRENADOR PERSONAL  
FITNESS  
REPTÉ DiR  
BOXA  
RUN / CYCLING WITH US  
DiRZEN / WELLNESS  
YOGA / PILATES  
NUTRICIÓ / SAIBÒ  
GOLF  
SINGLES  
WIII  
AKDMIA / SAF-UAB

YOGA ONE  
PILATES DiR STUDIO  
DiR VIRTUAL

REVISTA DiR EMOTIONS  
AGENDA D'ACTIVITATS  
NOTÍCIES - CURSOS  
DiR MEDIA  
MEDI AMBIENT  
CLUB PRESTIGE  
AVANÇATGES TARGETA DiR

DE VISITA A BARCELONA?  
VOLS UN DiR A PROP TEU?



**INNOVAT**

Fent clic **aquí**, descobriràs les últimes novetats amb les quals recuperaràs la teva millor forma... DiR innova, tu et renoves!

UNEIX-TE AL MOVIMENT BARCELONA **DiR**

**NEW YORK GLAMOUR NIGHT**  
by DiR & ME



*DiR emotions*  
on-line

Descobreix [www.diremotions.cat](http://www.diremotions.cat)

ALTA ON-LINE

**INSCRIPCIÓ GRATUÏTA!**

facebook

**DiR** Clubs DiR  
Me gusta

A 3,511 personas les encanta DiR



# METROPOLITAN



CONOZCA METROPOLITAN

ENCUENTRE SU CENTRO

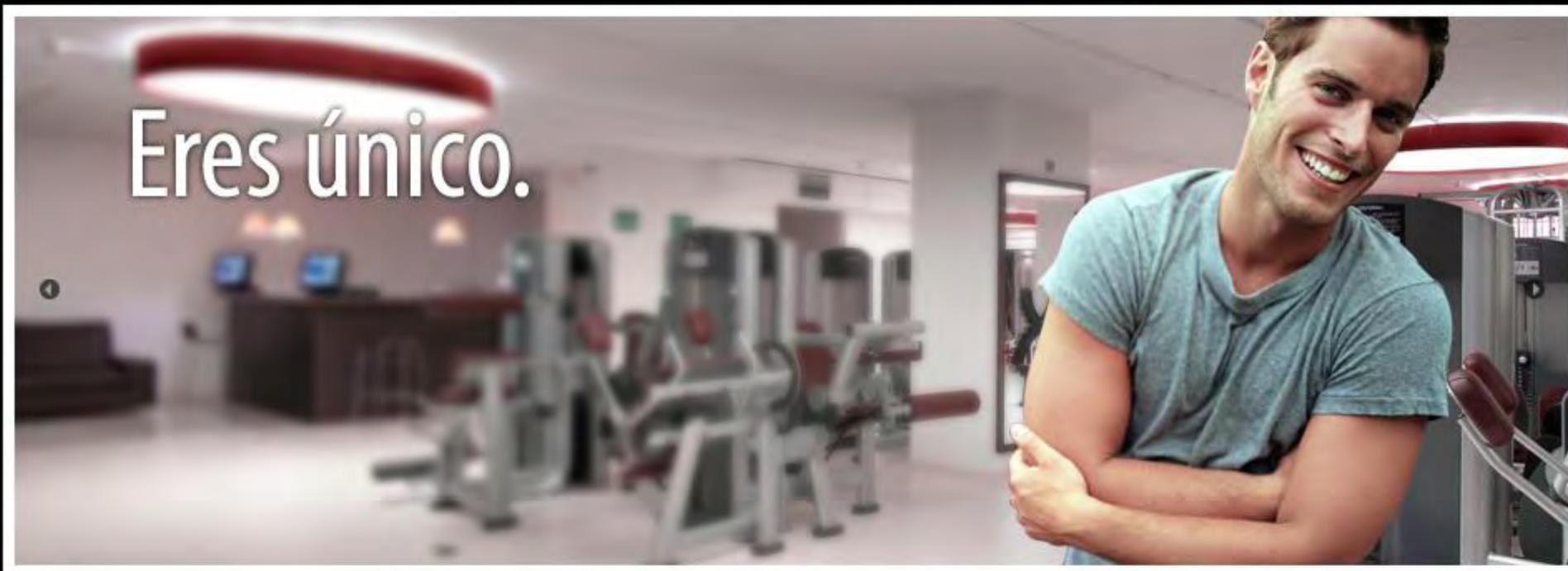
ACTIVIDADES DIRIGIDAS

FITNESS

SPA Y BELLEZA

OTROS SERVICIOS

CONTACTO



HOY EN **BALMES** > < **ING** 20:15 - 20:30 **STRETCHING** 20:30 - 21:00 **EASY-CIRCUIT** 21:00 - 21:15 **ABDOMINALES** >



**PRE-INSCRÍBASE GRATIS**



**REGALO DE BIENVENIDA**



**ASI SE VIVE METROPOLITAN**



**METROPOLITAN EN IMÁGENES**



METROPOLITAN



• CP

C

ZACION DE  
CESOS



Quiénes Somos

Centros

Contacto

Prensa

Corporate

Únete a nosotros  
Aviso legal  
Català  
English

**O<sub>2</sub>**  
Centro Wellness

Método

Para ti

Para tu físico

Para tu salud

Para tu belleza

## Cada persona es diferente

Cada programa también. Esta es la esencia de nuestra metodología: adaptar todos los servicios de salud, estética, zona de aguas y actividad física, a las necesidades y objetivos concretos de cada socio.

4 factores excepcionales:

- Una actividad única
- Un entorno sin igual
- Un servicio esmerado
- Unos detalles sorprendentes



Saltar



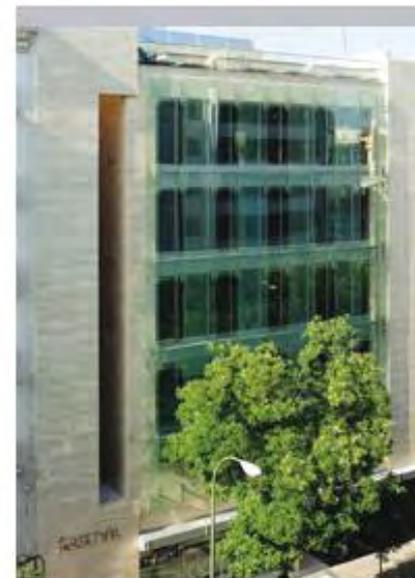
**BARCELONA** - Masculino Arsenal



**BARCELONA** - Femenino Arsenal



**BARCELONA** - Mixto Arsenal



**MADRID** - Femenino Arsenal

Descarga  
Revista



**11° 47**  
verano 2010



Inscríbete al boletín de Correo  
**Hombre**

E-mail

Aceptar

El club más moderno y exclusivo del momento.  
14.000 m<sup>2</sup> dedicados al deporte, a salud y el ocio.



## Últimas Noticias

● PERDIDA DE PESO PROGRAMA EN MADRID ARSENAL.

[+ Info]

● MASTER CLASS DE DANZA EN CASA DE MADRID ARSENAL.

[+ Info]

● MASTER CLASS DE DANZA EN BARCELONA ARSENAL FEMENINO.

[+ Info]

● ARSENAL FEMENINO BARCELONA Renueva TODA LA MAQUINARIA DE LA SALA DE FITNESS.

[+ Info]



BARCELONA - Arsenal Masculino



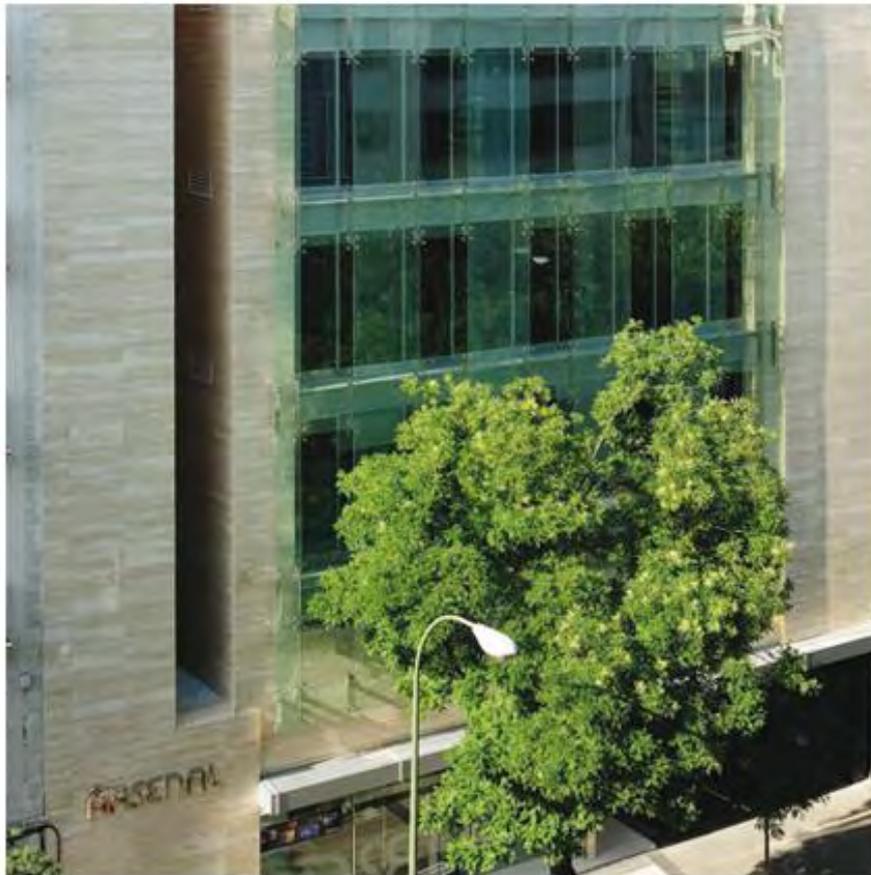
BARCELONA - Arsenal Femenino



BARCELONA - Arsenal Mixto



MADRID - Arsenal Femenino



### Presentación

El nuevo **Arsenal Club Deportivo Femenino**, está ubicado en la calle c/ José Ortega y Gasset nº 82, junto a la plaza del Marqués de Salamanca, en pleno centro del barrio de Salamanca de Madrid. Abrió sus puertas el pasado mayo y ha tenido un gran éxito durante estos primeros meses de apertura.

Se trata de un edificio de nueva planta entre medianerías, con seis plantas más ático sobre rasante y cinco plantas bajo rasante. Su superficie total construida es de aproximadamente 8.500 m<sup>2</sup>. El edificio posee una estética moderna de gran belleza y funcionalidad, que incorpora las más avanzadas de las tecnologías para alcanzar el máximo confort. El proyecto arquitectónico ha sido realizado por el **Estudio de Arquitectura José Ángel Santos**.

**Arsenal Club Deportivo Femenino**, está pensado para albergar 2.300 clientas, y todas ellas podrán disfrutar de taquilla propia y de la máxima calidad en las instalaciones y servicios. Dispone de aparcamiento propio privado para el uso exclusivo de clientas, con una capacidad para más de 100 plazas.



 [Ver Cuotas](#)

**Servicios**

**Espacios Exteriores**

**Espacios Acuáticos**



Video



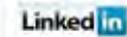
Web | Video



Web | Video



Web | Video



## NUESTROS CENTROS

GO-FIT

Filosofía

Deporte para todos

Ayuntamientos



### GO FIT

[Ver vídeo](#)

Go fit es un nuevo concepto de centro deportivo; un centro concebido para la mejora de la salud de sus usuarios. Go fit es ponerse en forma. Un centro donde disfrutar del ocio y la práctica deportiva, mejorando nuestro estado físico para "vivir más y mejor".

Su filosofía "Deporte para todos", piensa en ello y para lograrlo, sabe que debe fomentar la práctica deportiva en la sociedad, y hacer interesante la realización de este. Así, IHSC, pretende llegar a todos los habitantes, ya sea presentándose o promoviendo, preferentemente, Concursos de Obra Pública o negociando localizaciones en suelo privado, en propiedad o en alquiler a largo plazo. La importante capacidad inversora del grupo, añadida a la experiencia acumulada (ya que sabemos que el wellness y el agua, son utilizadas de forma masiva por los ciudadanos cuando lo tienen a su alcance) permiten pensar que pronto existirán nuevos centros Go-fit, en muchas ciudades españolas.

No solo ofrecen una excelente relación "precio calidad", sus centros, cuentan con un programa adecuado para cada usuario, con una planificación de actividades que se hace accesible para todo tipo de usuarios, desde los más jóvenes hasta los más mayores, prestándoles un servicio de calidad desde el primer día, sin perjuicio de su estado de forma. Sus programas deportivos, van desde la matronatación para embarazadas, a programas para tercera edad, e incluso, programas de alto rendimiento. Y es que cuentan con un equipo de especialistas y técnicos en ciencias de la actividad física y deporte, nutricionistas y fisioterapeutas, para dar así el mejor servicio y adaptado a las necesidades de cada cliente.

Instalaciones de calidad, pensadas para toda la familia. Y es que este tipo de centros, que definen un tipo de servicio al ciudadano, deben conseguir los tres objetivos fundamentales de la gestión deportiva municipal:

- Que la práctica deportiva se acerque al 100% de la población.
- Que se autofinancie el coste de los servicios deportivos.
- Que el nivel de satisfacción de los usuarios sea muy elevado.

Go fit es ya una realidad que toma forma en tres centros, uno en Madrid (ya inaugurado) y otros dos en construcción, en Granada y Córdoba. Esto se traduce en un total de 17.700 m2 pensados para que el usuario pueda disfrutar de un servicio deportivo de la más alta calidad a precios que permiten el acceso a todos.



[NOTICIAS](#)

[PRESENCIA EN MEDIOS](#)

[AREA CLIENTES](#)

[INTRANET](#)

[Referencias](#)

[Accionistas](#)

[Patrocinios](#)

[Redes Sociales](#)

**Vive Áccura.**  
**Vive nuevas sensaciones.**



**Primer mes gratuito  
en Áccura Bruc**

Más información en  
recepción o llamando al  
93.208.22.00

[Leer más+](#)



**3 nuevas pistas de  
paddle en CEM  
Tordera**

¡Márcate un punto en  
nuestras nuevas pistas!

[Leer más+](#)



**Promoción APT 15 €  
en Áccura Bruc**

¡Aprovecha la promoción  
especial Accura Personal  
Training!

[Leer más+](#)



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

Entrenar con amigos es más divertido.  
Si inscribes a un amigo antes del  
30 de Noviembre de 2010,  
esta bolsa de deporte será tuya.

**Infórmate en recepción**  
Promoción válida del 1 al 30 Noviembre de 2010.



### CURSOS DE NATACIÓN

En Virgin Active tus hijos aprenderán a nadar jugando. Nuevos cursos otoño-invierno.



### GRATIS

Un día de entrenamiento gratuito en Virgin Active. ¡Pruébanos!



### ENTRENADOR PERSONAL

El entrenamiento personal tiene beneficios de peso. ¡Descúbrelo!



### CLUB-V

Diversión, juegos, actividades y mucho más... ¡Infórmate en recepción.



### TOUR VIRTUAL

¿Por qué no te paras un momento y ves como es un club Virgin Active?



### NUEVAS APERTURAS

Movimiento y diversión más cerca de ti.



### VIRGIN ACTIVE Y FACEBOOK

Virgin active ya está en facebook. Eventos, actividades, amigos... ¡¡¡¡¡



### ZUMBA TE MUEVE

¿Aún no has bailado al ritmo de Zumba?

### Accesos rápidos

Selecciona tu Club

[Horarios](#)

[Actividades](#)

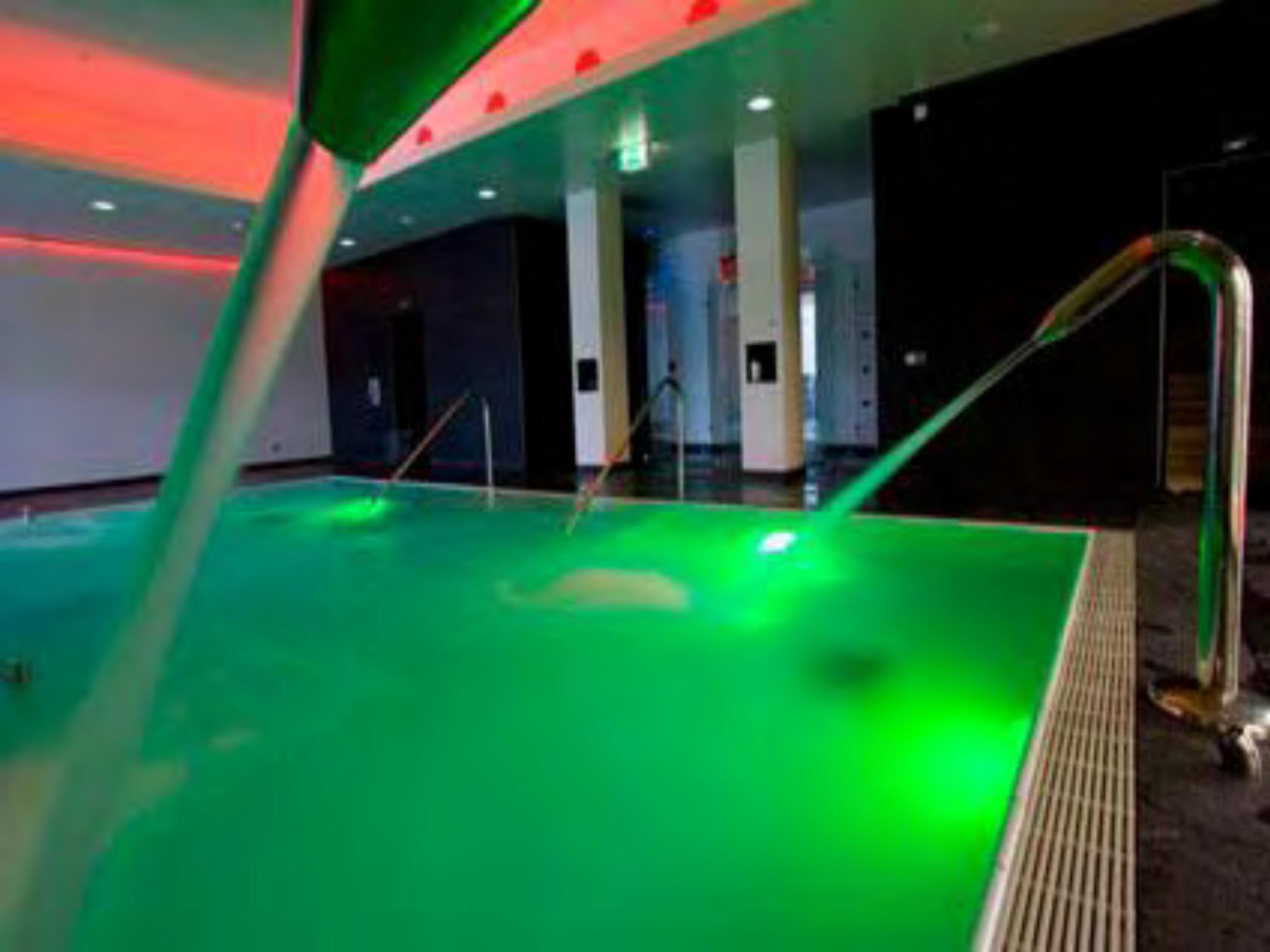
[Club-V](#)

[Contacto](#)



**HABLA CON EL DIRECTOR GENERAL**







UNA VIDA. VÍVELA BIEN.



[HomeHolmes](#)  
[PlaceInscripciónClubesAct](#)  
[BenefitsHolmes Place](#)  
[AcademyColaboradoresFit](#)  
[FamilyZensationsFranquici](#)  
[PlaceMedia CenterPersonas](#)  
[TrainingNewsletter](#)

CAMPAÑA DEL MES

EN NOVIEMBRE

**CUIDARSE TIENE PREMIO**

LEER MÁS...

UN REGALO PARA EL CUERPO Y PARA LA MENTE

CLUBES Y ACTIVIDADES

**PERSONAL TRAINING**  
Planes personalizados y hechos a medida: pérdida de peso, aumento de masa muscular, tonificación, etc.

seleccione

**ACTIVIDADES**  
Consulte las actividades disponibles.

seleccione

Acceso directo a los horarios de actividades.

seleccione

**CONOZCA NUESTROS CLUBES**  
Conozca los clubes Holmes Place.

La Moraleja | Alegra | Colise

DESTACADOS

SPOT HOLMES PLACE

CONTÁCTANOS

ver más >>

**DUET SPORTS**

CHOCA LOS 5



**CHOCA  
ESOS  
5!**

**Y AHORRA EN LA CUOTA DUET**



Centres d'Esport i Salut

¡No esperes más!  
Haz click aquí para más información

NO

Con  
DUET  
BAR  
11/M

GRA  
A L  
LAS  
ABIERTAS  
27/09/2010

[Ver más](#)

**DUET SPORTS ABRE UN  
CENTRO DEPORTIVO EN RUBÍ**  
02/09/2010

[Ver más](#)

HEMEROTECA

2010

INFORMACIÓN  
CORPORATIVA



TRABAJA CON  
NOSOTROS



REVISTA DUET SPORTS IIº 5



museu  
olímpic



**Cataluña**

LA PLANA  
Esplugues de Llobregat



PAU GASOL  
Sant Boi de Llobregat



RAMBLA FONDO  
Sta. Coloma de G.



RUBÍ  
Barcelona



**Madrid**

F. FERNÁNDEZ OCHOA  
Madrid (Carabanchel)



**Murcia**

TOTANA  
Totana



**C. Valenciana**

GANDIA  
El grau de Gandia



**Próximas Aperturas**

COTXERES DE BORBÓ  
Barcelona (Nou Barris)





Pau Gasol



## CEM Pau Gasol



AJUNTAMENT DE  
SANT BOI DE LLOBREGAT

[Inicio](#) > [Tu Centro](#) > [Instalaciones](#) > [Sala de Actividades Dirigidas](#)

### PROMOCIÓ

Tu Centro

Inicio

Instalaciones

Video presentación

Concepto Duet

Actividades

Servicios

### Sala de Actividades Dirigidas

El Complejo tendrá dos grandes salas, donde se realizarán las actividades más diversas: tonificación, relax, actividades mixtas, actividades de alto y bajo impacto, etc.

#### Características:

Medidas: 200 m2 + 190 m2

Totalmente equipadas

Última tecnología en sonido



Programa  
d'activitats



Plànol de  
localització



XOCA  
AQUESTS  
3!

I ESTALVIA  
EN LA QUOTA DUET



Home

**PASE DE  
1 DÍA  
GRATIS**

INVITA A TUS AMIGOS Y  
**LLEVATE ESTE  
GRAN REGALO**

Si has invitado a alguien a Fitness First, puedes llevarte este increíble regalo: un paraguas plegable. Con una amplia oferta de colores, podrás elegir el que más te guste.



¡Hazlo por ti y por ellos!  
¡Hazlo por ellos y por ti!  
¡Hazlo por ellos y por ti!

MAKE THE WORLD A FITTER PLACE *FitnessFirst*

→ [Acerca de nosotros](#)

→ [Información corporativa](#)

→ [Aviso Legal](#)

→ [Elige un país](#)



**CHRISTMAS  
FIT**

**PONTE EN FORMA  
PARA LAS FIESTAS**  
*con  
Fitness First*

INSCRÍBETE EN LA CAMPAÑA QUE TE MANTENDRÁ ENTRETENIDO Y EN FORMA DURANTE TODAS LAS NAVIDADES...  
**¡HACIÉNDOTE GANAR MARAVILLOSOS PREMIOS!**

LAS INSCRIPCIONES SE ABRIRÁN A PARTIR DEL 17 DE NOVIEMBRE DE 2010

MAKE THE WORLD A FITTER PLACE *FitnessFirst*

tus objetivos y guiarte a lo largo de un extraordinario viaje, durante el cual llegarás a mejorar tu salud, tener mejor forma física y sentirte como nunca antes.



#### BODYFIRST

Nuestro producto de fitness más novedoso y completo

para más información, pincha aquí →



#### BODYSTART

Nuestro programa de inducción para tener el mejor comienzo posible

¡descubre más! →

ENCUÉNTRANOS →



Escribe tu código postal



...s técnicos especializados  
Ni siquiera en los resultados económicos



## Valor añadido

Serviocio invierte en los centros que gestiona para ofrecer servicios de ocio innovadores y mantenimiento de calidad. [Leer más](#)

## ¡30 centros!

Con el último centro incorporado son ya 30 las instalaciones en toda España disfrutando de nuestros servicios de ocio exclusivos. [Centros Gestionados](#)



Salir del modo de pantalla completa (F11)



[QUIÉNES SOMOS](#)

[CENTROS DEPORTIVOS](#)

[EMPLEO](#)

[POLÍTICA SUPERA](#)

[LOGIN](#)





astur bonaire

fuenlabrada zaragoza  
barrio art deco parquesur





• CP

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

ALTURA MAXIMA 4,2 m

ALTURA MAXIMA 4,2 m

¡No te quedes fuera!  
Apúntate al  
CYCLING

Infórmate en:  
91 662 40 12 · 91 323 83 93  
[www.zagrossports.com](http://www.zagrossports.com)

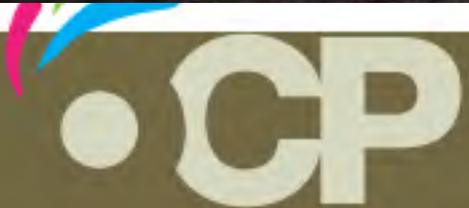
y te invitamos a pasar un  
día ZAGROS para 2 personas en  
cualquiera de nuestros centros.

Centro Sur: La Alameda  
del Sur 12 - 28002 Madrid  
91 662 40 12 Centro Norte: Pabellón de Deportes  
de San Sebastián - 48901 Leizor  
91 323 83 93



Moviéndonos por tu vida

INTERBUS 3426 FJT



OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS



gimnasios femeninos en la Península - Para más informaci

Home

Dónde Estamos

Cómo Funciona

Franquicia

Master Franchise

Trabaja en Vivafit

## Apartir de

# 39,90 €

por mes.

Todas las monitoras están certificadas.

Circuito  
Vivafit

Pilates  
Studio

Body  
Vive

Body  
Balance

# facebook

113 Gimnasios en la Península

:: [Login Socias](#)



Línea Vivafit  
**912 773 400**  
Información  
De lunes a  
viernes:  
9h - 21h



Viva Fit  
Love Living Fit

Pierde peso en Vivafit.  
Tu regalo anticipado de  
Navidad.  
Inscríbete en Noviembre  
y comienza a pagar en 2011.\*

### Vivafit

Programa que  
te recuerda  
beber agua

>> [Descargue aquí...](#)



Vivafit  
en



Vivafit  
en  
portada

[Health Club Management Magazine](#)  
["Vivafit hits 100 clubs in Portugal" \(PDF\)](#)



Añadir un mal favoritos esta página Sugerir A Mis Amigos

http://www.youtube.com/watch?v=rWjZX57QQDY y función = p layer\_embedded

Información

Fundación: 2009

El Le Gusta ESTO un amigo.



Valerie Foldvary

Los personajes les Gusta ESTO 4518



María Pinto



Isabel portátiles



Susana Mauricio



Ana Alexandr Figueirade



Ana Silva



Antonio Duarte

Fotos

2 de 8 álbumes

Ver todos

Vivafit

Me gusta

Muro

Información

Fotos

Foros

Casillas

Enlaces

»

Filtros



Vivafit

Club de Gestión de la Salud: Edición digital

www.health-club.co.uk

Hace 18 horas · Compartir

El Lameiras Vanda Le Gusta ESTO.



Vivafit



Los alimentos que te hacen comer más - Vila Balance

vilamulher.terra.com.br

No se puede comer sólo una. Parece que algunos lema dulces, pero un estudio reciente demuestra que no sólo de impresión o la gula, algunos alimentos se nos animan a seguir para comer. Más que eso, ellos tienen propiedades que hacen que el cuerpo siente la necesidad de comer más - en

Ayer A Las 07:06 · Compartir

Los personajes Otras Más 8 -les Gusta ESTO.



Marisa Delgado muy útil. Buen consejo!

Hace 20 horas · Informe



Luzia Porto Me pregunto si ni siquiera tener un bajo peso al nacer puedo asistir el ajuste de altavoces para mejorar la forma física, pero sin bajar de peso ...

El miércoles un 22:15 Las

El Alexandra Rodriguez Le Gusta ESTO.



Alexandra Rodriguez aumentar el tamaño del músculo:)

Ayer A Las 12:55 · Denunciar



Vivafit manifestación más de la aptitud física. ASAMBLEA día Republica 12 am a 14.30.



AGAP - Associação de Academias de ginásios y Portugal

www.agap.pt

AGAP - Associação de Academias de ginásios y Portugal

Crear sin Anuncio

Variedad de Planes de madera

woodworking4home.com



Los planes detallados del proyecto y planos de carpintero de expertos: Inscribese hoy!

¿Un Búsquedas los prestamistas?

weemba.es



La Red Social de dónde pública que necesitas y tú te las financieras Las entidades pueden ofrecer posibilidades de los prestamistas.

Nuevo simulador de vuelo

flightprosim.com



Aprender a trabajar el nuevo simulador de vuelo

Chat (3)



Enviar un mensaje a Gimnasio

### Información

Ciudad actual:  
Majadahonda (Spain)

### Amigos

397 amigos [Ver todos](#)

Martine Herson	Jesus Gutierrez	Marisa Reventos
Ericka Lara Gutierrez	Kula Conceicao Capoeira	Nuria Garcia

Denunciar/bloquear a esta persona

**Compartir**

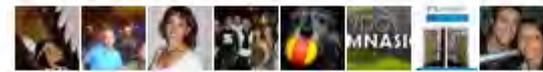
Gimnasio Físico [+1 Añadir a mis amigos](#)

Muro **Información**

Filtros

#### Actividad reciente

Gimnasio ahora es amiga de Ana Violero y otras 8 personas más.



Gimnasio ha publicado un enlace en el Muro de SÚPER-SÁBADOS - Les Mills.

Gimnasio ha publicado un enlace en el Muro de SÚPER-SÁBADOS - Les Mills.

Gimnasio ahora es amiga de Ana Violero y otras 9 personas más.



Gimnasio ahora es amiga de Ana Violero y de David Henriquez.

[7 historias similares más](#)

A Gimnasio le gusta Cycling room. · Me gusta

Gimnasio ha publicado un enlace en el Muro de GIMNASIO fisico.



**Gimnasio Físico** SÚPER-SÁBADO 13 de Noviembre.

- STEP
- AEROBIC
- JAZZ
- LATINO

...

[Ver más](#)



**fisico club deportivo: Home: Super Sábado 13 de Noviembre**

[www.fisicoweb.com](http://www.fisicoweb.com)

fisico club deportivo; Home: Super Sábado 13 de Noviembre

10 de noviembre a las 10:08 · [Compartir](#)

A otras 3 personas más les gusta esto.



**Gimnasio Físico** Comienzan los SÚPER-SÁBADOS en fisico Majadahonda.

Te esperamos.



**fisico club deportivo: noticias: Comienzan los SUPER SÁBADOS**

[www.fisicoweb.com](http://www.fisicoweb.com)

fisico club deportivo; noticias: Comienzan los SUPER SÁBADOS

10 de noviembre a las 10:06 · [Compartir](#)

Crear un anuncio

**Live in the USA** [x](#)

[usafis.org](http://usafis.org)



Want to work in the US? Join the US government Green Card program

**SAAB Sunset Experience by Ramses** [x](#)



Tus planes después del trabajo ya no serán iguales. Consigue tu tarjeta SAAB SE y disfruta de nuevas experiencias. Click en Me Gusta

A Loscincomejores Punto.com le gusta esto.

Me gusta

**iYa en español!** [x](#)



Ponte al frente de tu propia ciudad hoy mismo. ¡Juega a CityVille!

**Impulsa tu negocio** [x](#)

Chat (4)



Virgin Active Móstoles



INCORPORAMOS 15 CLASES NUEVAS + 21 NUEVAS V - XPRESS CLASS.

Virgin Active Móstoles te ayuda a ponerte en forma antes de las navidades INCORPORANDO 15 CLASES NUEVAS + 21 NUEVAS V - XPRESS CLASS. ...

03 de diciembre a las 20:47 · Compartir

A otras 13 personas más les gusta esto.

Ver los 13 comentarios



David Noguera Vega El horario lo podeis ver en la Web

http://www.virginactive.es/club/horarios/mostoles.php?todo=1

Se han incluido mas clases de Spin, se ha reforzado las mañanas y la utlimar hora de la noche. Alguna clase infantil mas, Danza oriental, Yoga por...

Ver más

07 de diciembre a las 16:56 · Denunciar



Veronica Benito Macayo hola, me gustaria saber cuando es la clase de danza oriental porque yo en esos horarios no la encuentro. Gracias

07 de diciembre a las 20:53 · Denunciar



Virgin Active Móstoles Un día especial en el que podrás invitar a cuantos amigos quieras.

Solo una condición... Bailar, bailar y bailar.



22 de noviembre a las 15:46 · Compartir

Añadir a mis favoritos

Sugerir esta página a mis amigos

¡La vida es más divertida cuando te mueves!

Información

Situación geográfica: C.C. La Fuensanta-Avda. de la ONU, 65. Móstoles de Spain, 28936

A 1 amigo le gusta esto.



Toni Brocal Rodergas

A 545 personas les gusta esto



Luis Javier Cuadrado Viñas



Julián Manuel Ramiro Rayo



Alvaro Duran



Crear un anuncio

Live in the USA

usafis.org



Want to work in the US? Join the US government Green Card program

Etiquetar.Rapidez Chrome

google.com



Google Chrome: un navegador gratuito que ejecuta todas tus aplicaciones favoritas a la velocidad Chrome.

RACC Asistencia Carretera

racc.es



Automóvil club principal de España. Asistencia legal, multas y averías. Hazte socio y te regalamos una videocámara digital. ¡Infórmate!



O2 CENTRO WELLNESS MANUEL BECERRA Me gusta

Muro Información Fotos

O2 CENTRO WELLNESS MANUEL BECERRA y otros

Sólo O2 CENTRO WELLNESS MANUEL BECERRA Otros

Añadir a mis favoritos
Sugerir esta página a mis amigos

A 176 personas les gusta esto

- List of user avatars and names: Rafael Justino Gouveia Gois, David Garcia, Biankita Ibicenca Martinez, Esther Rivas Morente, Stuart Zachary Bafana Turnbull, Rocio Tello

Fotos Ver todas

1 foto de otros Ver todas



Su Fernandez Hola estoy buscando un gym para apuntarme y nose cual que tal esta el o2 este??
26 de septiembre a las 21:44

A Su Fernandez le gusta esto.

Vanessa Alvarez Os ha subido el gimnasio? A mi dos euros, estoy un poco indignada con todas las medidas que han ido tomando los directivos del centro. Creo que se han perdido las clases de Marketing en las que explicaban la fidelización de clientes.
02 de enero a las 13:08

Alberto González Yo iba a decir algo.....pero como esto no tiene nada de vida.....¡¡A VER, WL CREADOR DEL GRUPO....QUE DE SEÑALES DE VIDA!!!!
01 de julio de 2009 a las 23:58

Vanessa Alvarez Nadie comenta nada de la escandalosa medida que han tomado de quitarnos las toallas?? y el nuevo horario? nadie comenta que se han cargado la mitad de las clases (creo que tengo el horario del año pasado, de verano, para comparar)

Es una vergüenza, te sacó todos los servicios que quiero, pero eso sí, la mensualidad la d...

Ver más
01 de julio de 2009 a las 14:36

A Alberto González le gusta esto.

Alberto González esperate que no suba.....
01 de julio de 2009 a las 23:57 Denunciar

Alberto González esto tiene poca vidilla, me parece a mi!!!
11 de mayo de 2009 a las 23:44

Crear un anuncio

Live in the USA usafis.org
Want to work in the US? Join the US government Green Card program

Juega un juego verdadero
Construye tu ciudad, entrena a tu ejército y conquista a tus enemigos en Reinos de Camelot

Collaboration Ideas
Únete a nuestro espacio de educación 2.0, elearning, TIC, colaboración 2.0, crowdsourcing, empresa 2.0 e inteligencia colectiva.
Me gusta

Chat (3)



Invitar a personas a unirse al grupo

### Información

Categoría:

Deportes y ocio - Ejercicio y Puesta en Forma

Descripción:

Club de ocio y deporte abierto desde 1986

Castellana sports club, centro de ocio y deporte con carácter de club.

Desde 1986 Castellana Sports club a sido y sigue siendo el centro más puntero del panorama, tanto por sus instalaciones y servicios, como por su continua evolución y su carácter de club. Orientado siempre hacia el concepto de club de amigos y centro deportivo para relajarse y evadirse, y ya que estamos, ponerse en forma, a sido piedra angular del fitness, con su sala vanguardista... (ver más)

Privacidad:

Abierto: todo el contenido es público.

### Administradores

- Juan Barberá (Universidade da Coruña)
- Karolina Kañamero (Spain)
- Francisco Vega
- Borja Vega (Creador)

### Miembros

6 de 984 miembros

Ver todos



Muro Información Foros Fotos Eventos

Compartir: Publicación Foto Enlace Vídeo



**Borja Vega** FIESTA SOCIAL DE NAVIDAD 17/12/10



Fotos de Castellana sports club

09 de diciembre a las 14:05 · Me gusta · Comentar · Compartir

A otras 3 personas más les gusta esto.

Escribe un comentario...



**Borja Vega** APUNTATE A LA GYMKANA DE FITNESS! PODRÁS RESISTIR HASTA EL FINAL? 16/12/10



Fotos de Castellana sports club

08 de diciembre a las 12:56 · Me gusta · Comentar · Compartir

A Adrián Jordán le gusta esto.

Escribe un comentario...



**Borja Vega** FITNESS SHOW 15/12/10



Fotos de Castellana sports club

07 de diciembre a las 15:01 · Me gusta · Comentar · Compartir



**Iry Vera Galván** Oye donde se podrian ver las fotos del evento CICLON que hubo un dia por la noche??? cuando estabais los monitores pintados,, saludos

07 de diciembre a las 0:18 · Me gusta · Comentar



**Borja Vega** JUEGA AL PADEL CON TUS AMIGOS CON ESTE BONO QUE TENEMOS DE PROMOCIÓN. EN CASTELLANA SPORTS CLUB

Crear un anuncio

Comúnicate con más amigos



Comparte la experiencia de utilizar Facebook con más amigos. Usa nuestras sencillas herramientas de invitación para empezar a conectarte.

Más anuncios

Chat (3)

**HOLMES PLACE**  
Health Clubs

## Holmes Place Miraflores

[➤ Añadir a mis amigos](#)

Muro Información

Filtros

Enviar un mensaje a Holmes

## Amigos

1.358 amigos

[Ver todos](#)


Duarte  
Galyão



Paulo Traça



Paulo Costa



Daniela  
Macário



Elisabete  
Galiano



Patrolwear  
Shop

Denunciar/bloquear a esta persona

[Compartir](#)



**Holmes Place Miraflores** Horário Open Day, sexta-feira:10h B.Balance 18h30 Pilates Bollywood ;) 19h B.Jam + B.Pump e RPM "La Course du Vérité" 20h

...

Ver más

08 de diciembre a las 20:05

[👍](#) A otras 5 personas más les gusta esto.



**Csfitnessfactory Claudio Silva** no sabado a tardeas 18.h o rpm tb vai ser a nova coreografia?

09 de diciembre a las 0:29



**Holmes Place Miraflores** Oi Cláudio o das 19h é especial. só fazendo não dá para contar ehehe:p El Viernes a las 19:31

## Actividad reciente

[👤](#) Holmes ahora es amigo de Ana Martins y otras 10 personas más.



[👤](#) Holmes ahora es amigo de Sandra Cortes y otras 10 personas más.



3 historias similares más



**Holmes Place Miraflores** Amanhã Feriado: 10h15 Pilates 11h00 Total Condicionamento 12h Body Attack

07 de diciembre a las 14:25

[👍](#) A Thiagu Campanhã le gusta esto.

Crear un anuncio

¿A qué estamos jugando?



Consigue PREMIOS aprendiendo a invertir ¡Haz click en "Me gusta" y empieza a jugar hoy mismo!

Live in the USA

usafis.org



Want to work in the US? Join the US government Green Card program

Déjanos sorprenderte!

goinggreen.es



Scooter 100% eléctrico, consumo 0,4€/100, 110 km/h, 27CV, freno regenerativo y se conduce con carné de coche. Reserva ya tu PRUEBA!

[👤 Chat \(2\)](#)

# Fitness 19. Boadilla, CC El Palacio.



En forma por solo

13,9 € mes\*

Disfruta el FITNESS, precios pequeños grandes resultados

Las mejores instalaciones y equipamientos al mejor precio

Centro Comercial "El Palacio"  
c/Mirtilos 35 - Boadilla del Monte - Madrid  
Tel: 91 216 14 81 - info@fitness19.es - www.fitness19.es



En forma por solo

13,9 € mes\*

Disfruta el FITNESS, precios pequeños grandes resultados

Las mejores instalaciones y equipamientos al mejor precio

Centro Comercial "El Palacio"  
c/Mirtilos 35 - Boadilla del Monte - Madrid  
Tel: 91 216 14 81 - info@fitness19.es - www.fitness19.es



CP

OPTIMIZACIÓN DE COSTES Y PROCESOS

# Fitness 19. Boadilla, CC El Palacio.



CP

OPTIMIZACIÓN DE COSTES Y PROCESOS



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Dream Fit, CC Puerta de Aluche



Ha llegado un sueño...  
¿Te lo vas a perder?

¡É no te quiten tu plaza

**¡INSCRÍBETE YA**

19,90  
€/mes

No es una oferta  
es el **PRECIO**

## Sauna Panorámica y Solarium

LES RECORDAMOS QUE EL GIMNASIO CERRARÁ  
EL 25 DE DICIEMBRE Y EL 1 Y 6 DE ENERO.  
Y QUE LOS DÍAS 24 Y 31 DE DICIEMBRE EL  
HORARIO DE APERTURA SERÁ DE 7:00 A 15:00

**MUCHAS GRACIAS**



Low Cost  
Innovación

**CLUB 2.0  
TECHNOGYM**

➤ Busca tu perfil de  
entrenamiento

# McFIT, Torrejón de Ardoz.



# McFIT, Torrejón de Ardoz.



# McFIT, Torrejón de Ardoz.



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

## PENSADO PARA TODOS LOS BOLSILLOS

TARIFA PLANA  
**17'90€**  
City|Fitness

**City|Fitness***Fit for the city?*

**INSCRÍBETE  
EN City|Fitness**  
¿A QUÉ ESPERAS?

**TARIFAS CITYFITNESS**  
17,90€/mes  
+ Matrícula 19€  
(1 sólo pago)

**A 50M DEL EROSKI**



**HORARIO  
DE INSCRIPCIÓN**  
De lunes a viernes  
de 7 a 22h  
Sábado y domingo  
de 8 a 18h

**CITYFITNESS CORNELLÀ**  
Pompeu i Fabra, 10-14  
08940 Cornellà de Llobregat  
info@cityfitness.es  
T. +34 934 751 397  
F. +34 934 746 656



Fit for the city?



City | Fitness

## Ponte en forma con nosotros!

Queremos desearles un feliz y saludable año nuevo! Ponte en forma con nosotros por solo 17,90 €/ mes. ¡Inscríbete ya! Abrimos de lunes a viernes de 7h a 22h y los fines de semana de 8h a 18h. Su equipo CityFitness ...

Noticias Barcelona | Miércoles, 5 Enero 2011

[Leer más](#)

### LLEGA UN NUEVO GIMNASIO ADAPTADO A TU ECONOMÍA

CityFitness es un nuevo concepto de gimnasios de éxito sin precedentes en Alemania con 20 años de ex

[Calidad de socio](#)

[Entrenamiento](#)

[Noticias](#)

[Filosofía](#)

[Empleos](#)

[Contacto](#)

[Como llegar](#)

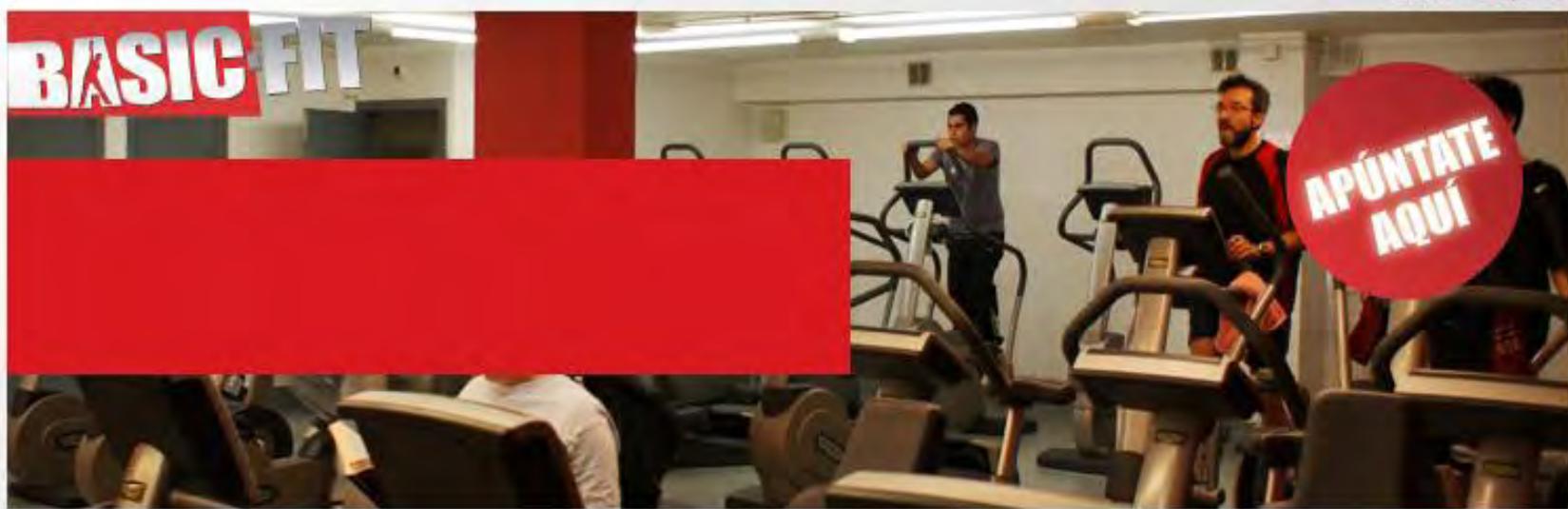
[Aviso legal](#)



skype

✔ Toni Brocal Rodergas  
está conectado/a

f ¡Informa a tus amigos!



## ¿Qué te ofrece Basic-Fit?

- Nuevos aparatos de gimnasia Technogym
- Power Plate
- Spinning Virtual
- Entrenamiento personal
- Zona de descanso con máquinas vending
- Vestuarios con ducha gratuita y taquillas gratuitas
- Rutinas de entrenamiento gratuitas

Un gimnasio amplio hace que todo el mundo se sienta rápidamente como en casa y no tenga que esperar. Con más de 125



[Inicio](#)[Quienes Somos](#)

Visión - Misión - Filosofía

[Concepto](#)

Low - Cost

[El Gimnasio](#)

1000 m2

[Preguntas](#)

Frecuentes

[Tarifas](#)[Localización](#)

Horarios

[Contacto](#)[Usuarios](#)

A partir del día 17 de enero

## VEN A CONOCERNOS

Avenida de la Constitución nº 19 - BURGOS



Semana de puertas abiertas

947057869  
(a partir del 3 de enero)

# 16'95 €

PROMOCIÓN DE PREAPERTURA HASTA 31 DE ENERO





CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

**FIT CLUB**

pre-venta ahora  
participar de tan sólo £ 8.25 al mes! \*

\* Basado en la pertenencia a 99/year £

 [Connect with Facebook](#)

¿Tienes alguna pregunta antes de unirse?

[Ask it here](#) ▶

[casa](#) [ÚNETE AHORA](#) [equipo](#) [precios](#) [tutorial 3D](#) [blog](#) [preguntas más frecuentes](#) [ubicación](#) [sobre](#) [en contacto con](#)

Importante actualización de lanzamiento para nuestros miembros ... [haga clic aquí para ver las últimas noticias ...](#)

**más reciente de Manchester, el estado de la técnica, gimnasio y bajo coste**



Join Online Instantly!  
£9.95/mth

**Únete ahora!**

Pre-lanzamiento de la oferta:  
£ 9.95/mes. Ningún contrato.

Limitada miembros de pre-venta disponibles.  
[Únete a una solicitud en línea ahora! ...](#)

**Precio de la Vida.**

Ingreso para el año con tan sólo para el año 99/year £ entero! [Registrarse](#)

El precio no va a subir, siempre y cuando usted es un miembro.

Siempre va a ser de £ 99/year, cada año.\*

\* T & C se aplican

Price for Life Guarantee

**el equipo**

Puede ser un gimnasio de bajo costo, pero no hemos ido para equipos de bajo

**¿Dónde está el**

# SpringsLite



**Membresías**  
Desde sólo  
£ 14.95 por mes

**SE UNEN EN LINEA**

**Go**



## 'Comprometemos a ser Fit' en Gimnasio Springslite y Clubes de la Salud

Springslite no tiene plazo mínimo para la adhesión, pero cuanto más tiempo se comprometen a tratar su estado físico, menos tendrá que pagar.

### Bajo costo Gimnasio Socios - Kingston Park, Newcastle y Gateshead

Springslite es un club de salud y gimnasio grupo con sede en el noreste. Tenemos tres gimnasios situados en Kingston Park, Low Fell Gateshead, y Pandon Banco, el centro de Newcastle. Cada uno ofrece un paquete de membresía de un gimnasio que representa un valor excepcional para el dinero. Por favor, consulte **Servicios** páginas para más detalles.

### Bajo Costo Gimnasio Socios - Únete a partir de sólo £ 14.95 por mes

Composición de los costos Springslite tan sólo £ 14.95 por mes. Para ello, son capaces de utilizar cualquiera de nuestros tres gimnasios y clubes de salud en Gateshead, Parque Kingston y centro de la ciudad de Newcastle. Esto le dará acceso a la piscina en el gimnasio de Newcastle (véase **Newcastle Gimnasio** página), pistas de squash en Low Fell, Gateshead (véase **Gateshead Gimnasio**), y una amplia gama de diferentes clases de gimnasia en el Kingston Park Gateshead y gimnasios (véase **Kingston Gimnasio del Parque**)

### Mixta y Dan Gimnasio



Nuestra Gathesh Kingston clubes Parque cuenta con una amplia gama de servicios que incluyen el: belleza Spa Sa jacuzzi y solarium **más>>**

Correo electrónico:

PIN:

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

GO

[Inicio](#)

[Inscripción](#)

[Date una vuelta](#)

[Noticias](#)

[Preguntas frecuentes](#)

[Equipo](#)

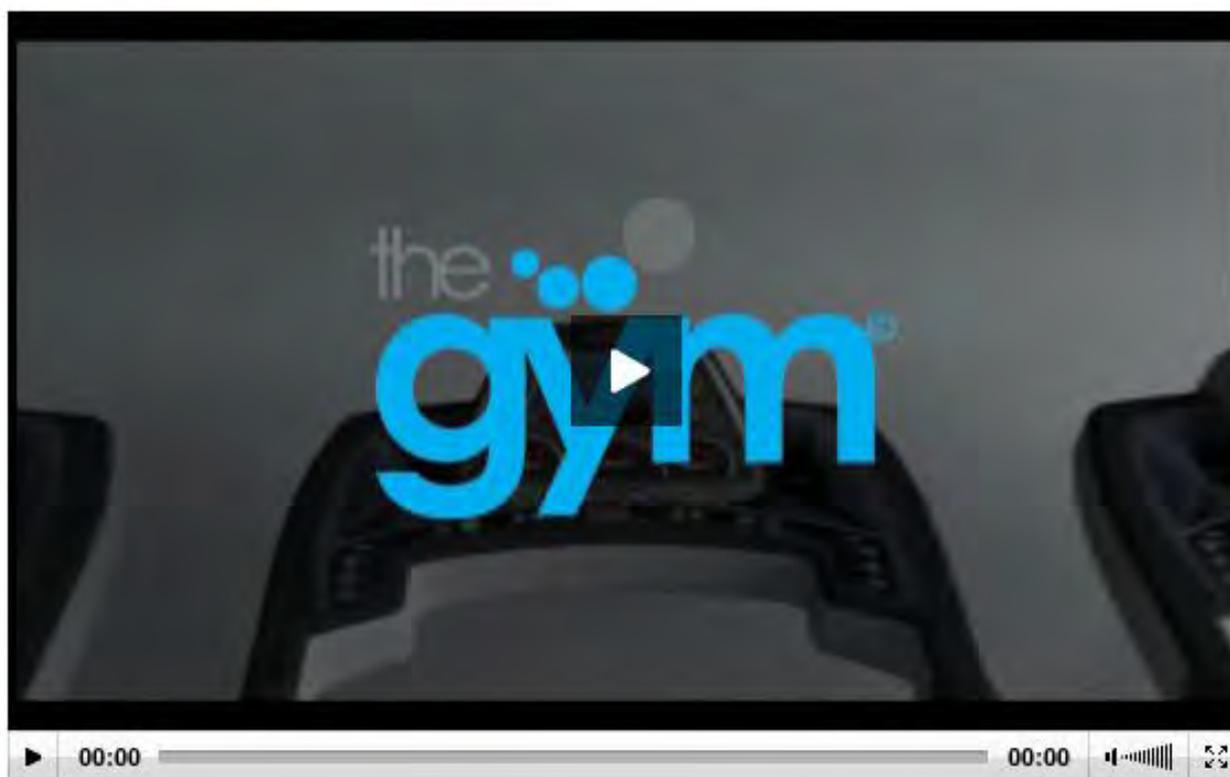
[Gimnasio Grupo](#)

[Encuentre un](#)

## Bienvenido a The Guildford Gimnasio

Gimnasio - Guildford abrió 05 de enero 2009

¡Dale un paseo Guildford A través de ...



Síguenos en Twitter y Facebook para las últimas noticias de la aptitud

### Composición ofertas



### Noticias

#### [Entrenadores personales Southampton Wanted](#)

El Southampton gimnasio está mirando para el nivel personal certificado Entrenadores 3 a unirse a nuestro SUCCE ... [> continúa](#)

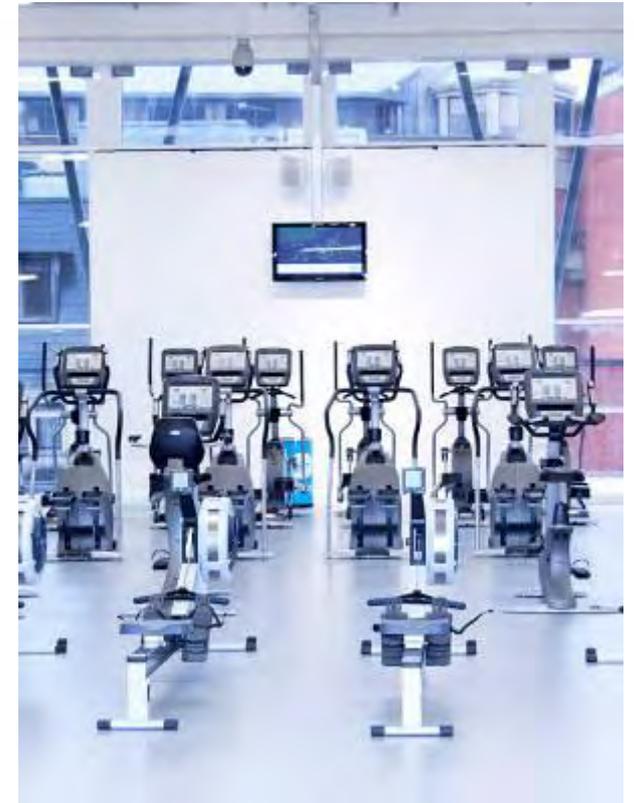
#### [Plymouth Ahora Abierto](#)

El Plymouth gimnasio está ABIERTO! Estamos

### Guildford Galeria



# The Gym Ltd, Manchester



the  
**gym**<sup>®</sup>

OPTIMIZACION DE  
PROCESOS

# The Gym Ltd, Leicester



the  
gym<sup>®</sup>

OPTIMIZACION DE  
PROCESOS

# The Gym Ltd - Guildford



the  
gym®

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS



• CP

OPTIMIZACION DE COSTES Y PROCESOS

**ONBEPERKT FITNESS**

VOOR MAAR  
**€ 15,95** P/M

**NU INSCHRIJVEN!**

**> onbeperkt fitness  
zeven dagen per week**

**GRATIS!**  
DAGPAS AANVRAGEN

[ACERCA DE SU SALUD](#) [INSTALACIONES](#) [LAS TASAS DE](#) [ESPECIALES](#) [SUSCRIBIRSE](#) [UBICACIONES](#) [SOCIOS](#) [PUESTOS DE TRABAJO](#)

## ES SU SALUD!

¿Estás listo para gimnasios caros en las que paga por lo que no siempre se utilizan? ¿Por qué mantener el tiempo a su cuerpo ser? Para su salud, encontramos que el ejercicio es una de las necesidades básicas del hombre y debe estar al alcance de todos.

## NUEVO EN SU SALUD

- 01/01 | [Nueva oficina en Arnhem](#)
- 15/12 | [Empleo](#)
- 30/11 | [Nuevo: Pérdida de Peso Suscripción](#)
- 19/11 | [Nueva oficina en Zwolle](#)
- 19/11 | [Nuevo: Suunto Monitor del ritmo del corazón](#)
- 06/05 | Nuevo: entrenamiento libre
- 06/03 | El Tiempo Nuevo equipo!

[Home](#)[Precios](#)[Únete Ahora](#)[Miembros Espacio](#)[Noticias Especiales](#)[Clubes](#)[Personal Capacitación](#)[Póngase en contacto con Nosotros](#)[Bronceado](#)[Preguntas frecuentes](#)[Clases](#)

## Everyone's jumping onboard...

## Don't miss the boat for 2011!

at just  
**£14.99**  
per month



0660 MEMBERSHIPS REMAINING

Please Choose Your Club

Birmingham



GO

Coming Soon 2011

- [Londres, Cambridge Heath - Inauguración el 17 de enero](#)
- [Londres Southwark - marzo de Apertura](#)
- [Nottingham - Jan Apertura](#)
- [Newport - Jan Apertura](#)
- [Cardiff - Primavera de apertura](#)

## Join Now

No contracts & easy monthly payments



## Lean times?

At fitness4less were beating the credit crunch with peak membership at

just

**£14.99!** per month

[Join Now](#) ▶

0660 MEMBERSHIPS REMAINING



### Débito Directo miembros

- **Miembro Mensual** ..... £ 14.99  
Sólo £ 14.99 por mes (primera entrega £ 39.95 Incluye cuota de inscripción y la pertenencia del primer mes).  
Ningún contrato, fáciles pagos mensuales a través de domiciliación

[Más información](#)

[Join Now](#) ▶

### Temporal pasa

### Pagado en Membresías completa

- **La membresía anual** ..... £ 165  
1 en el pago no reembolsable, transferible no.  
Acceso completo al club en todos los horarios de apertura

[Más información](#)

[Join Now](#) ▶

1 en el pago no reembolsable, transferible no.  
Acceso completo al club en cuestión de horas fuera de

# Gym4all

Get Fit Pay Less



Watch Video Tour

## Gym4all

Croydon  
Nottingham  
Bradford  
Basildon

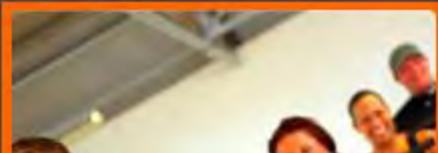
Basildon pronto Bradford abierta 01/31/2011 Nottingham abierta AHORA

## oferta de apertura de pre £ 9.99!

- ⦿ Nottingham NO Cuota de inscripción de este mes!
- ⦿ Croydon NO Cuota de inscripción de este mes!  
Tel 08712502423

Haga clic para

**Regístrate  
ahora**



**Only £14.95 a month**

\*Activation Fee Applies

**JOIN NOW**

**Book a free visit**

Club:

Nombre:

Tel:

Correo electrónico:

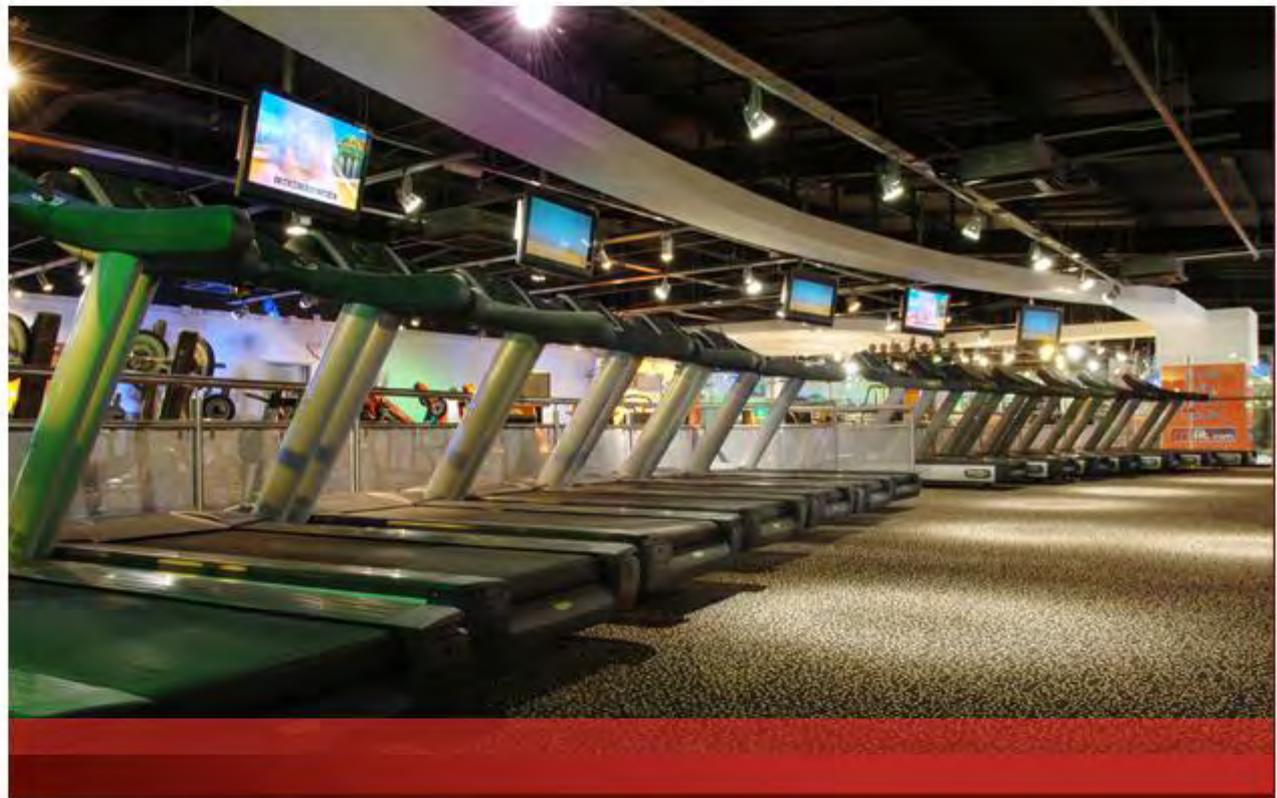
**SUBMIT >**

**Visit our Cardiff Gym**

Our fantastic cardiff site is the perfect gym for you!

Book a visit and see for yourself!

**FIND OUT MORE**



**Sala de formación**

El seguimiento de su progreso personal en línea con lo fantástico DW Express Fitness Wellness System sala de entrenamiento!

**Entrenamiento personal**

Descubre los beneficios de la formación personal y de la búsqueda en nuestra base de entrenadores personales en su área.

**Puestos de trabajo**

Como una forma rápida expansión de la

**Socios**

Nos hemos asociado con algunas marcas más

small price... **BIG results**  
[www.fitspace.co.uk](http://www.fitspace.co.uk)



• CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS



SMALL PRICE...  
**BIG RESULTS**

[HOME](#)

[ABOUT US](#)

[JOIN](#)

[OUR GYMS](#)

[MEMBERSHIP OPTIONS](#)



THE  
**£12**  
GYM

**JOIN NOW**  
CLICK HERE

**BOOK A FREE TRIAL**

CLUB

NAME

MOBILE



**OUR GYMS** »

**MEMBERSHIP OPTIONS** »

[HOME](#)

[CONTACT US](#)

[THINKING OF LEAVING?](#)

[PRIVACY POLICY](#)

[T&C'S OF MEMBERSHIP](#)

© FitSpace 2010



suite.gif



Mostrar todas las descargas...



LOSE WEIGHT, SHAPE UP FASTER WITH

**easyFIT**



CLIP IT ON,  
**STAY MOTIVATED,**  
**REACH YOUR GOAL.**

[LEARN MORE](#)



**Free Week**

or

**Join Now!**

Be Your  
Own Boss

[Own a Snap Fitness >](#)

Health Insurance  
Discounts

Save more on  
your membership >



**Información de la empresa**

[Acerca de Fitness complemento](#)  
[Contáctenos](#)  
[Compra Artículos Fitness complemento](#)

**Sala de Prensa**

[Notas de Prensa](#)  
[Las consultas ad](#)

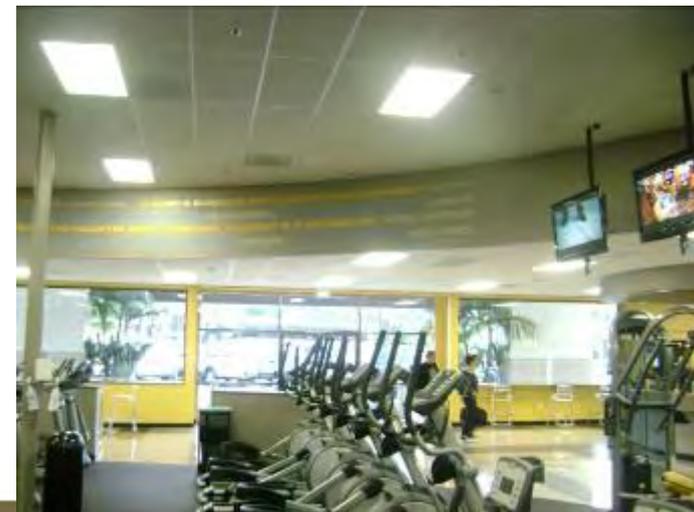
**Club Información**

[Encuentra un Club](#)  
[El propio Club](#)  
[Franquiciado sesión](#)

**Búsqueda**



# FUSE Fitness EE.UU



CP

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

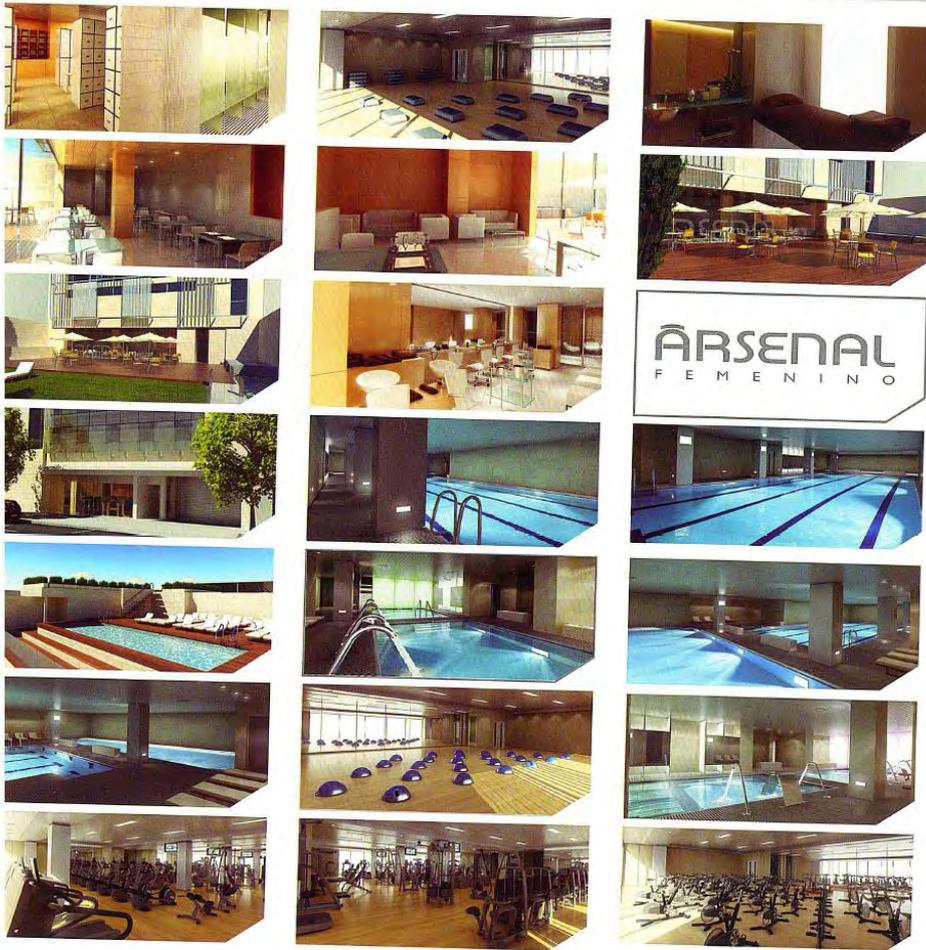


ÚNETE A LA CADENA  
DE FITNESS LÍDER EN EL MUNDO

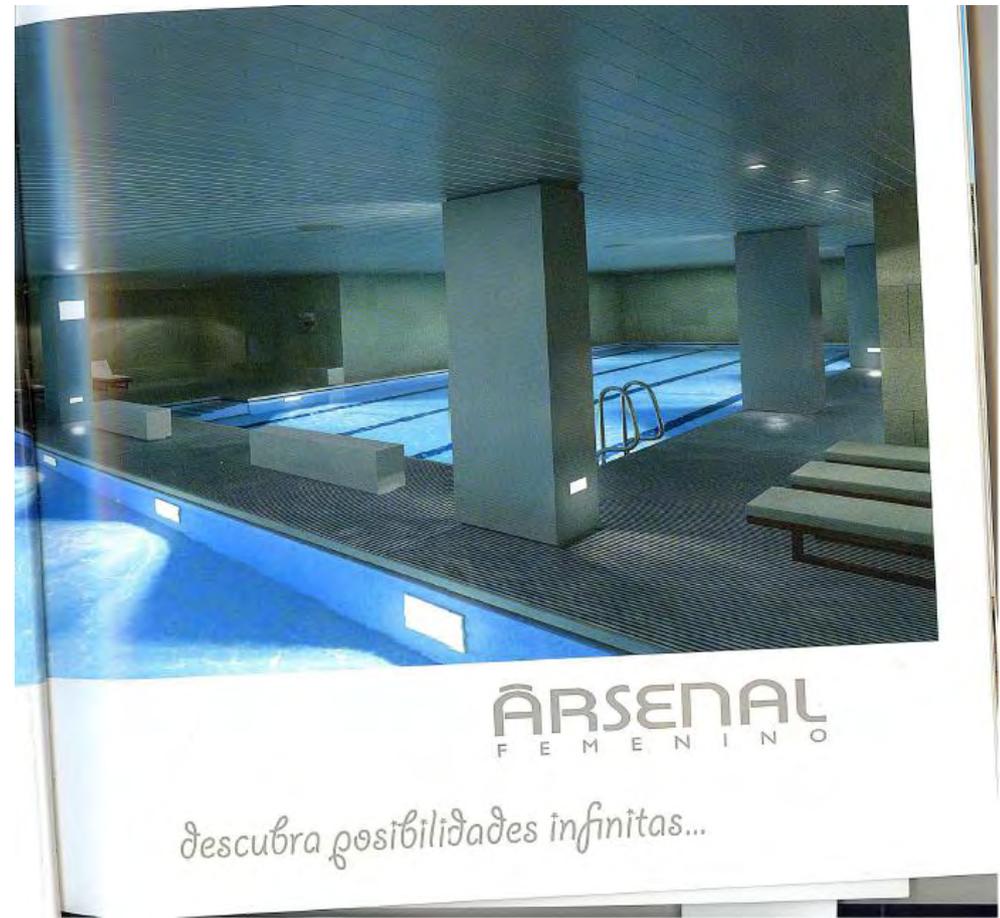


• CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS



**ÁRSENAL**  
 F E M E N I N O



**ÁRSENAL**  
 F E M E N I N O

*descubra posibilidades infinitas...*



• **CP**

OPTIMIZACION DE  
 COSTES Y PROCESOS



**buenas razones**

**para tener un  
entrenador personal**

*El entrenador personal es  
tu amigo, tu instructor,  
tu referente y el que mejor  
te puede ayudar y motivar*

*Recibirás atención individual  
con programas de ejercicios  
basados en tu condición física  
y diseñados específicamente  
para conseguir tus metas*

*Tus sesiones de entrenamiento  
no serán un sacrificio. Cada una  
está diseñada para divertirse,  
y hacer que quieras más*

*Aprenderás a hacer ejercicio  
con toda seguridad, con las  
técnicas adecuadas y usando  
correctamente el equipamiento*

*Tus citas con el entrenador  
evitarán cualquier excusa para  
no hacer ejercicio*



[www.virginactive.es](http://www.virginactive.es)

**¡Los socios de Virgin Active  
se lo pasan mejor!**

#### **Centros**

Las Rozas, Madrid  
91 6402540

Vallès, Barcelona  
93 7360890

Can Dragó, Barcelona  
93 2765151

Paterna, Valencia  
96 3905290

Vistahermosa, Alicante  
965 269780

TresAguas, Madrid  
91 4880790

**30**  
**buenas razones**

*Para mantenerte sano  
y disfrutar de la vida*



• CP

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS



## 5 buenas razones

para hacer  
entrenamiento  
de resistencia

Tus músculos y huesos  
se harán más fuertes

Aumenta la elasticidad

Puedes aumentar la fuerza  
justo donde más lo  
necesites

Cuanto mayor masa muscular  
tengas, mayor número  
de calorías quemas...  
incluso descansando

Aumentarás tu control  
mental y físico



## 5 buenas razones

para hacer ejercicio  
cardiovascular

1

Tu corazón se volverá  
más fuerte y activo

2

Aumentará tu capacidad  
pulmonar

3

Quemarás muchas calorías  
durante tu entrenamiento  
(y durante algunas horas  
después)

4

Aumentará el flujo de oxígeno  
a tu cerebro, ayudándote a  
pensar más claramente

5

Sentirás un subidón natural  
debido a la liberación de  
hormonas, las endorfinas



## 5 buenas razones

para acudir a  
clases colectivas

1

Te encantarán si necesitas  
motivación y estimulación

2

Los mejores profesionales  
te enseñan los movimientos  
correctos

3

Hay clases para todos  
los gustos y niveles

4

El horario de clases está  
diseñado para ajustarse  
a tus necesidades y horarios

5

Socializarás, te divertirás  
y no te aburrirás ni un  
segundo



**LES MILLS**



**EXPERIMENTA EL ÉXITO CON LES MILLS**  
EL ENTRENAMIENTO MÁS EFECTIVO, RÁPIDO Y DIVERTIDO EN LOS GIMNASIOS

[WWW.AEFABTS.COM](http://WWW.AEFABTS.COM)

**aevia** BODYPUMP

**aevia** BODY

**aevia**



**CP**

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS



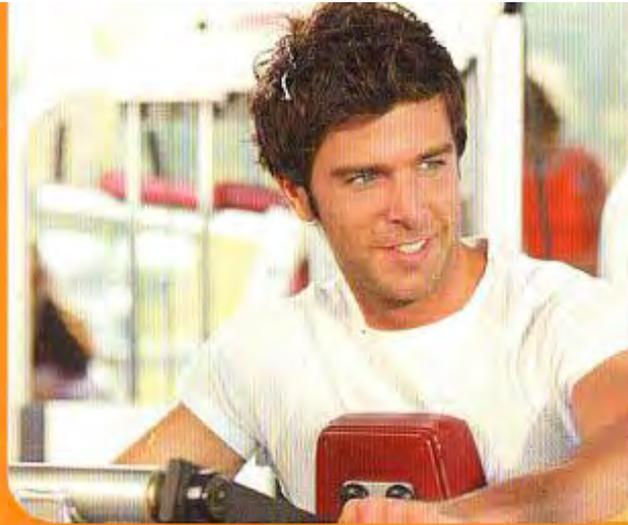
# BIENVENIDO A TU CLUB DE FITNESS

**PARA MEJORAR TU VIDA,  
ASUME ESTE COMPROMISO**

1º día:



OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS



¡Faltan 90 días  
para el verano!

Empieza hoy por sólo **29€\***

\* de matrícula este mes.

Presenta este folleto en el club para beneficiarte de la oferta.

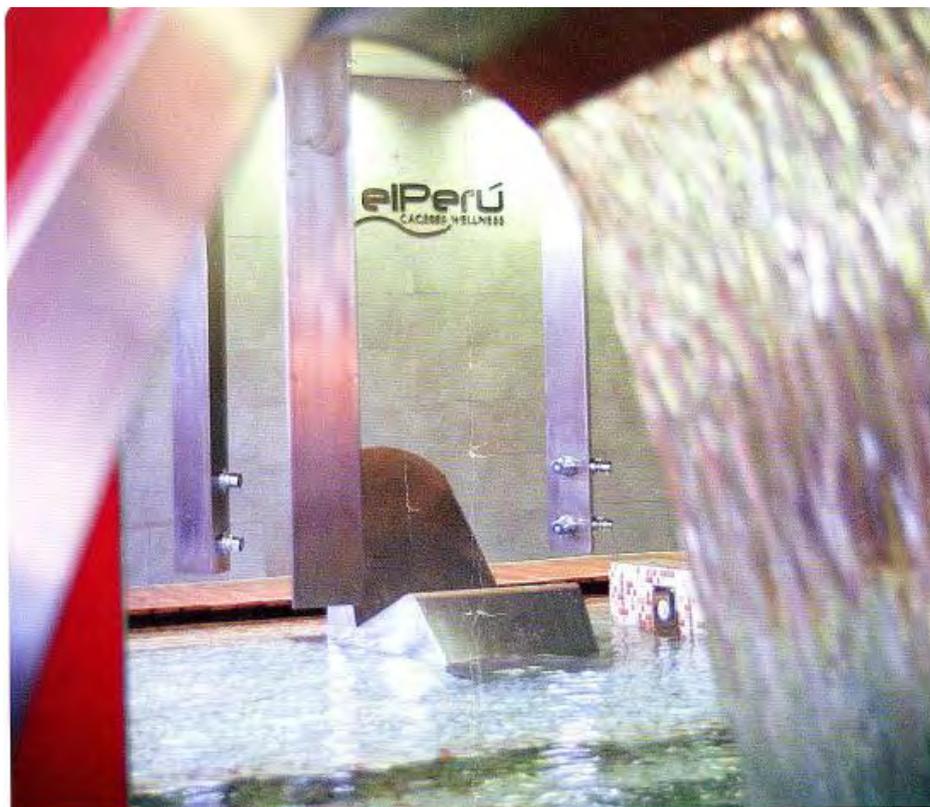
Para contactar con tu club más cercano llama al 902 333 422 [www.fitnessfirst.com](http://www.fitnessfirst.com)

*FitnessFirst*



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS



Balneario Urbano



• CP

OPTIMIZACION DE COSTES Y PROCESOS

# NECESIDAD DE MEDIR.....

“ A menudo digo que cuando puede medirse lo que uno dice, y expresarlo en números, se sabe algo sobre el tema; pero cuando no es posible medirlo, cuando no se puede expresar en números, ese conocimiento es de naturaleza precaria e insatisfactoria”.

**Lord Kelvin, William  
Thompson (1824-1907)**



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Lo que añade valor.....



**Porque hoy lo que añade valor es la pasión (35%), la creatividad (25%), la iniciativa (20%), el intelecto (15%) y la diligencia (5%). La obediencia no aporta valor para generar ventajas competitivas.....**

**Gary Hamel.**

# Economía de Experiencias

**“Tenemos que tratar a los clientes como si no supiéramos si van a volver”**

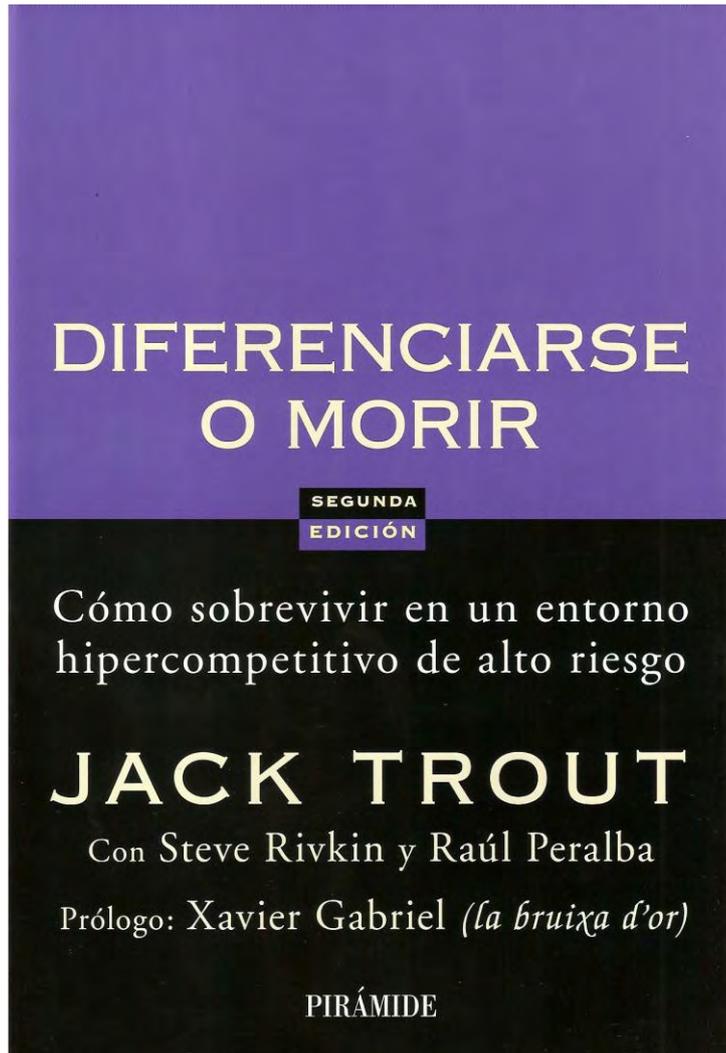
**Luis Huete.**



**CP**

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Posicionamiento



**“Debemos tener una marca, la mente del cliente” Jack Trout.**

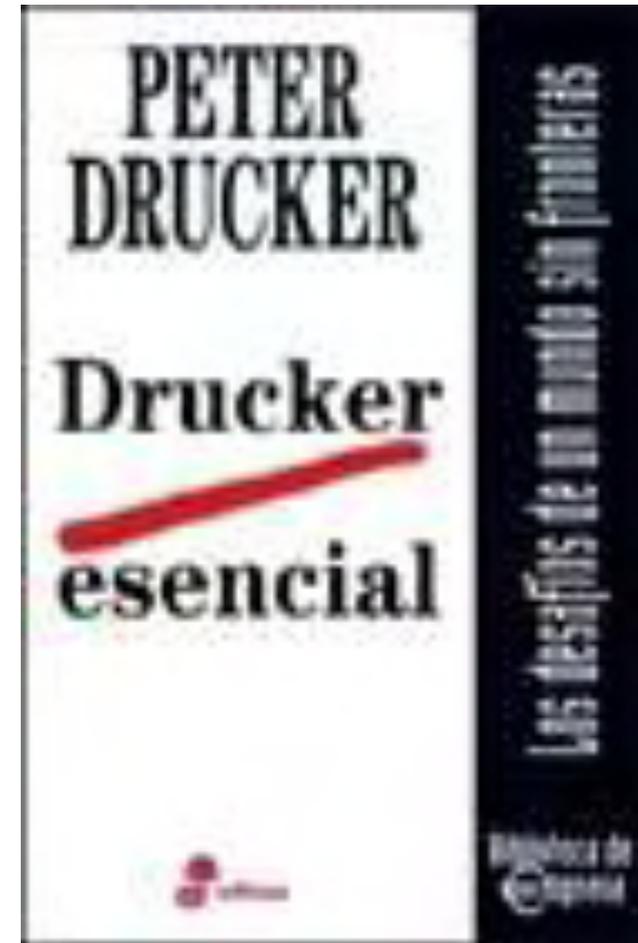


CP

OPTIMIZACIÓN DE  
COSTES Y PROCESOS

# Comunicación....

“Lo más importante en la comunicación es escuchar lo que no se dice”



• CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# La escucha.....

“La escucha estratégica efectiva es clave, quizá la clave, para las **relaciones estratégicas duraderas con clientes**; y, además, sugiero que el <<dominio>> superior y <<profesional del acto de escuchar triunfa, casi siempre, sobre las herramientas de análisis cuantitativo de marketing...”

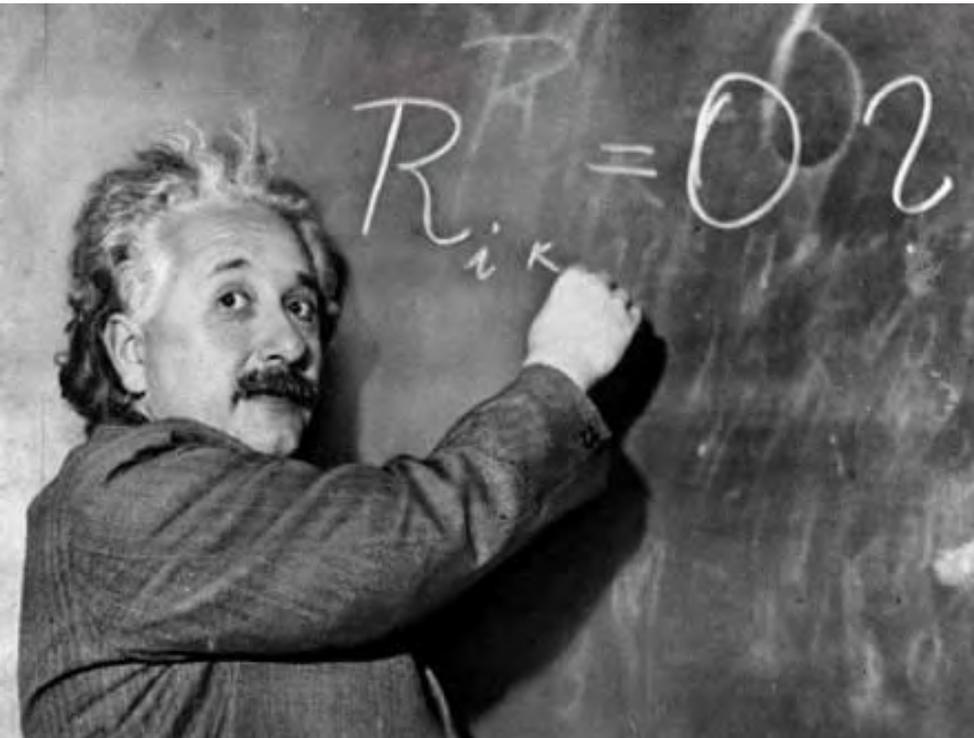
Tom Peters.



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# La crisis...¿Una oportunidad?



**En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento.”**

Albert Einstein.

# Futuro = Red de contactos...



lucas.e.penas

“Nuestra marca profesional y la vitalidad de nuestra red de contactos serán determinantes para nuestro destino profesional”

Tom Peters



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS

# Triunfar



“He fallado más de nueve mil tiros en mi carrera. He perdido alrededor de trescientos partidos. Veintiséis veces me confiaron el punto ganador y fallé. He fallado y fallado y fallado. Y gracias a eso he podido triunfar”

Michael Jordan

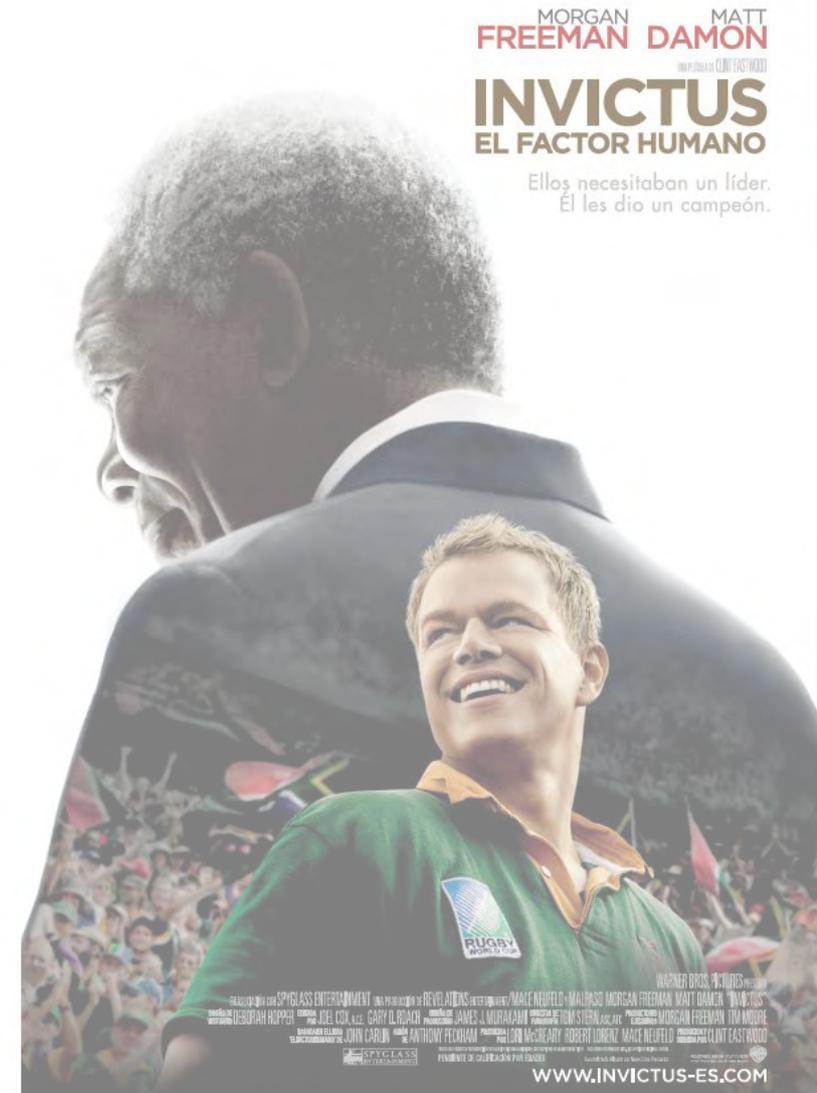
**“Sigue hambriento, sigue  
alocado...”**



Steve Jobs

“....Soy el dueño de mi destino. Soy el Capitán de mi espíritu”

*William Ernst Henley*



• CP

OPTIMIZACION DE COSTES Y PROCESOS

**¡Muchas Gracias  
por su Atención!**

Lucas E. Peñas

mail:

[lucas.p@optimizacioncostes.es](mailto:lucas.p@optimizacioncostes.es)

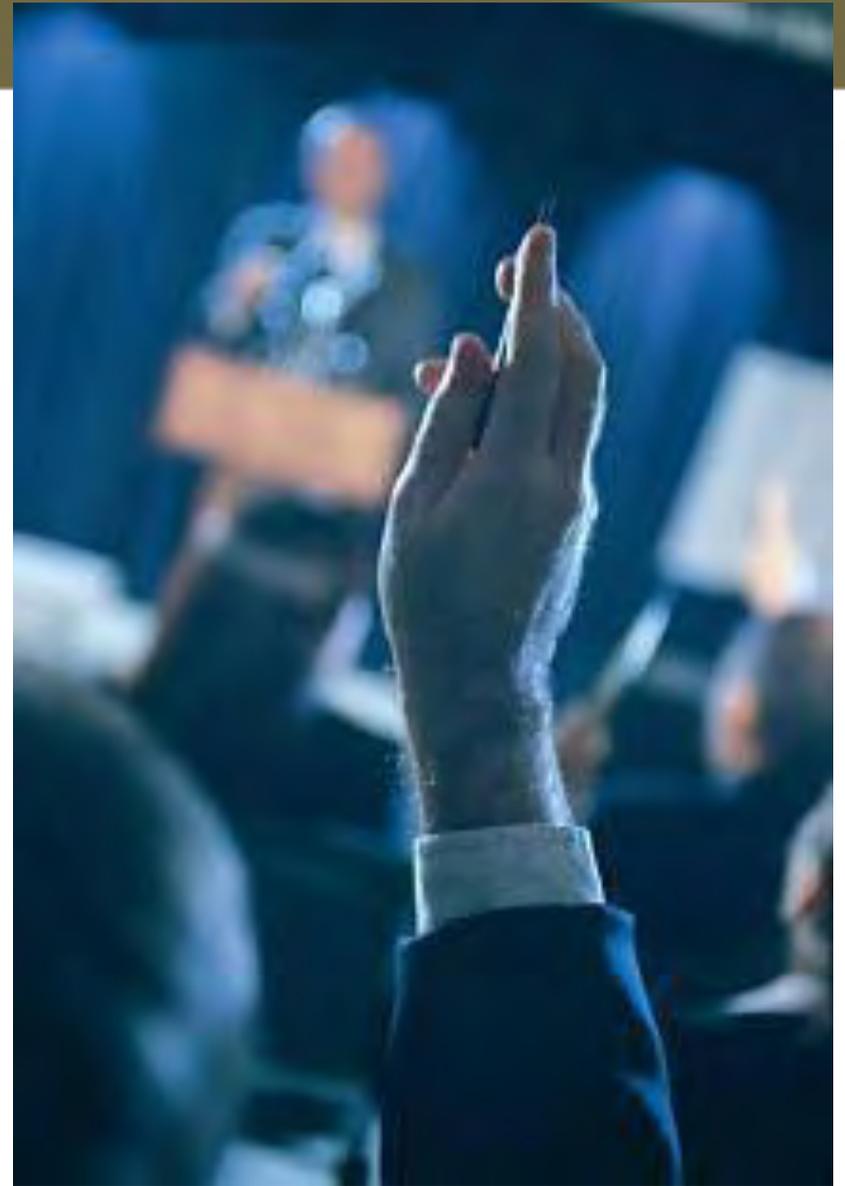
Tfno: 618717245



[lucas.e.penas](#)

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in a white, lowercase, sans-serif font on a blue rectangular background.

facebook®



CP

OPTIMIZACION DE  
COSTES Y PROCESOS