

# Fitness San Ignacio: Nueva actividad del Club Deportivo San Ignacio de Torrelodones para mayores de 18

El **Club Deportivo San Ignacio** cuenta con una nueva actividad para mayores de 18 años que quieran mejorar su salud y condición física: **Fitness San Ignacio**.

«**Toni Ruiz**, entrenador del Club desde sus inicios, con gran experiencia en el mundo del acondicionamiento físico, es el precursor de esta actividad en la que nos introducirá en el método **WOD (work of the day)**, rutina de ejercicios que realizar en un día concreto», indican desde el club.



Con esta rutina, afirman desde el **Club Deportivo San Ignacio**, que se conseguirá:

- Mejorar el estado de salud y bienestar con entrenamientos de cardio y aeróbicos.
- Acondicionar el físico general con trabajo de fuerza y sus variantes.
- Crear hábitos saludables y planteamientos de retos alcanzables.
- Integrar esta rutina en otras actividades como: baloncesto, natación, running, ciclismo, etc., para potenciar su desarrollo físico.

Las clases, todas grupales, se imparten en el gimnasio de **FP San Ignacio (Pº/Andrés Vergara 5)**, instalación preparada para este tipo de actividad y que cuenta con el material necesario



para realizarla en las condiciones óptimas. Con el aliciente de que se hacen «en un ambiente de compañerismo, donde el trabajo físico no es una carga sino un momento de encuentro en el que mejorar la salud», explica Toni.

**Para más información sobre Fitness San Ignacio y el método MOD podéis llamar a Toni al 669 35 77 41.**