

LAGREE SANT CUGAT

Av. Catalunya, 15 local 2 · 689 731 058 · info@lagreesantcugat.com · lagreesantcugat.com

Ben aviat el mètode Lagree, per primera vegada, a Sant Cugat!

Després de les vacances d'estiu, vols tornar a agafar la forma? Prova Lagree, un entrenament d'alta intensitat, però de baix impacte que es realitza sobre una màquina per esculpir i tonificar el cos de manera eficaç i en poc temps. Ideal per treballar la zona mitjana (core), la força i la resistència muscular, el càrdio, l'equilibri i la composició corporal.

Entrenaments adaptats a les teves necessitats

Al centre de l'Avinguda de Catalunya, 15 de Sant Cugat, a tocar de la plaça de Sant Pere i del Monestir, hi tenen un entrenament pensat per a tu. Baix impacte per cuidar les articulacions. Càrdio d'alta intensitat amb moviments lents i controlats, transicions ràpides i una màquina Mini Pro per a un entrenament amb màquines inspirat en els principis del culturisme.

Què és el Lagree Fitness?

Lagree és un mètode d'exercici patentat, una línia completa de màquines, i centenars de clubs a tot el món.

El mètode Lagree va ser inventat pel llegendari entrenador, Sebastien Lagree, a principis dels anys 2000. Mentre treballava amb clients a Los Angeles, Sebastien es va adonar que calia un mètode d'entrenament diferent. Molts dels seus clients ja practicaven Pilates, però desitjaven canvis físics

A tocar del Monestir, trobaràs un centre d'entrenament pensat per a tu, amb baix impacte, però alta intensitat

més notables. Així doncs, utilitzant la seva àmplia experiència en culturisme, juntament amb una àmplia investigació i ciència, va crear el mètode Lagree per assolir resultats immediats i duradors sense els efectes secundaris negatius que sovint causen els exercicis d'alt impacte.

Centrat en el tors, la força i la resistència, Lagree és un mètode d'exercici d'alta intensitat i baix impacte que tensa, enforteix i tonifica el cos mitjançant la incorporació de principis i moviments de culturisme que activen fins a 600 músculs alhora, cosa que fa que aquest mètode sigui extremadament eficient per a aquells que busquen resultats ràpids.

Inscriu-t'hi ara

Lagree no és Pilates. És un exercici de cos complet, intens i transformador, que et farà suar i tremolar. Si tens 50 minuts per cuidar-te, dona-ho tot i fes-ho amb nosaltres.

T'hi esperen!

■ Redacció



Lagree Sant Cugat

La importància de treballar la força

Av. Catalunya, 15, local 2 · 689 731 058
info@lagreesantcugat.com
lagreesantcugat.com

QR CODE: @LAGREE.SANTCUGAT