

Xplore Fitness



# ACADEMIA DE FITNESS Y SALUD MSM + INGLÉS EN PRAGA

¡LLÉNATE DE ENERGÍA PARA TODO EL AÑO QUE COMIENZA!





**ES** muy importante para todos cuidarse a sí mismos - escuchar a sus deseos, prestar atención a la calidad de los productos, mantenerse en forma y conseguir tener tiempo para hacer ejercicio y descansar. ¡Nuestro programa deportivo tiene como objetivo mejorar la salud física y la fuerza!

En un mes te enseñaremos como mantener tu cuerpo en forma correctamente y sin dañarlo, aprenderás que tipo de ejercicios y plan de nutrición son adecuados para ti y, además de todo eso, ¡mejorarás tu inglés y pasarás un buen rato en Praga!

Cooperamos con los gimnasios de élite internacional Xplore Fitness, que son famosos por sus coaches altamente cualificados, instalaciones cómodas y modernas para hacer ejercicios, ¡además de un excelente equipamiento disponible en todos los gimnasios!





Nuestro programa fitness esta creado de tal manera que antes de la práctica familiarizarás con la teoría. En la parte teórica hablaremos de la anatomía muscular. Esto te ayudará a dominar las técnicas de los ejercicios y ejecutarlos de forma efectiva y de la mejor manera.

Además, juntos desarrollaremos un programa de entrenamiento, aprenderemos los fundamentos de una alimentación sana y suficiente, conduciremos ejercicios de estiramiento y por supuesto ¡ponerse en forma!

Las sesiones de entrenamiento se realizarán en el gimnasio Xplore fitness de la Plaza de Wenceslao, donde los estudiantes tendrán acceso a un centro de más de 1.500 metros cuadrados, que está diseñado especialmente para practicar deportes efectivamente.

Aparte de los entrenamientos profesionales, todos los participantes del programa podrán aprovechar de los servicios ilimitados del centro durante todo el mes: gimnasio, piscina, jacuzzi, sauna, spinning, etc. Bonus: rendir un examen y obtener un diploma tras participar en un curso especial de Xplore Fitness, ¡con la posibilidad de trabajar como fitness coach!

Y porque amamos a nuestros estudiantes, todos los participantes del programa recibirán regalos – un outfit deportivo auspiciado (shorts, camiseta y bolso deportivo) de Nike o Joma.



¡Deportes, inglés, y, por supuesto, actividades de tiempo libre! El verano es la mejor época para viajar a nuevas ciudades y recorrer sus acogedores calles europeas con nuevos amigos... ¡El verano es el tiempo para hacer nuevos recuerdos!

Además de las intensas sesiones de entrenamiento y clases de inglés, preparamos un programa cultural de verano. Te mostraremos las áreas más atractivas de Praga, visitarás otros pueblos y ciudades como Karlovy Vary, Cesky Krumlov, Dresde, Viena, Múnich y Berlín, visitarás el zoológico de Praga, jugarás vóleybol en la playa, ¡y todo esto solo en un mes!



## EL programa incluye:

- Sesiones de entrenamiento y clases de inglés
- Alojamiento en Praga
- Media pensión de alimentos (desayunos y cenas)
- SIM card checa
- Pase de un mes de transporte público (para todo tipo de transportes)
- Encuentro el día de llegada a cualquier hora y lugar (estación de bus, tren o aeropuerto en Praga)
- Transfer desde/hacia el aeropuerto (a cualquier hora del día, y en cualquier lugar de llegada - estación de bus, tren o aeropuerto en Praga)
- Vestimenta deportiva: shorts, camiseta y bolso deportivo

¡Nuestro curso de verano es una oportunidad asombrosa para que desarrolles tu personalidad y tengas una experiencia inolvidable para el resto de tu vida!

 **MSM**  
FITNESS

Na Poříčí 25,  
Prague 1,  
Czech Republic 110 00  
[www.msmsport.eu](http://www.msmsport.eu)  
[www.eurostudy.cz](http://www.eurostudy.cz)  
[www.msmsstudy.eu](http://www.msmsstudy.eu)

  
Mezinárodní Svaz Mládeže  
The International Union of Youth

 **MSM**  
SPORT

  
FOOTBALL ACADEMY  
PRAGUE  
MSM

  
MSM  
TENNIS ACADEMY