

NOTA DE PRENSA

VACACIONES FITNESS CON IBEROSTAR

- **Dale un tiempo a tu cuerpo, mantente en forma y evita esos kilitos de más durante las vacaciones.**

México D.F. 26 de junio de 2015. Con la llegada del verano y las vacaciones, solemos olvidarnos de nuestra rutina de ejercicio y *extrañamente* subimos de peso después de disfrutar de las bondades gastronómicas de un TODO INCLUIDO.

Pero mantenerse en forma durante las vacaciones no es una tarea difícil, sólo hace falta un poco de voluntad y que dediques un espacio en tus planes para cuidar tu cuerpo. En IBEROSTAR, sea cual sea el deporte o disciplina que practiques, te ayudamos a ejercitarte y que tu rutina de ejercicios no se vea interrumpida mientras vacaciones, incluso comenzar a hacer alguna actividad física nueva.

Recientemente IBEROSTAR Hotels & Resorts, en conjunto con los reconocidos entrenadores y expertos en *fitness* canadienses, George & Belinda Kiriakou, han desarrollado un novedoso programa de acondicionamiento físico para los huéspedes, llamado Star Fit & Fun Workouts, el cual es impartido en el complejo IBEROSTAR Playa Paraíso, totalmente gratis, en manos de profesionales altamente calificados y en instalaciones especialmente diseñadas y con equipo de primera línea.

El complejo de Playa Paraíso ubicado en la Riviera Maya, el cual posee los hoteles IBEROSTAR Grand Hotel Paraíso, IBEROSTAR Paraíso Lindo & Maya, IBEROSTAR Mar & Beach, es el primer complejo en la Riviera Maya en beneficiarse con el programa de Star Fit & Fun Workouts y un gimnasio equipado al nivel de gimnasios profesionales, siendo el único programa de acondicionamiento físico profesional incluido dentro de un resort, el cual se basa en ejercicios innovadores y horarios flexibles como: Yoga, TRX & kettlebell, Kick boxing y Boot camp, entre otros. Además IBEROSTAR, ofrece una gran variedad de actividades deportivas, como tenis, ciclismo y actividades a la orilla de la playa como Aqua Fit, Zumba Fit y Yoga.

Por la mañana, te sugerimos realizar actividades que te hagan disfrutar del amanecer, encontrar un equilibrio emocional, te generen armonía, tranquilidad y te ayuden a revitalizar tu cuerpo, para esto te recomendamos tomar yoga o pilates. A medida de transcurre el día, los ejercicios incrementan su nivel de dificultad y resistencia, esto con el fin de aprovechar al máximo tu energía, por ejemplo: Pilates, TRX, spinning e incluso el entrenamiento Boot camp, que consiste en una combinación de Kickboxing, fuerza, acondicionamiento, pesas rusas, ABS, cardio y estiramiento, un ejercicio abierto a todos los niveles de condición física.

“Con la reciente remodelación de nuestro gimnasio, la extensa oferta de actividades deportivas tanto al interior como al aire libre son una excelente opción para que todos nuestros huéspedes puedan ejercitarse mientras disfrutan de sus vacaciones. El contar con el excelente respaldo que tenemos por parte de profesionales como George y Belinda, hace que ejercitarse en IBEROSTAR resulte una experiencia única.” mencionó Aziz El Idrissi, Director de Animación de IBEROSTAR México.

IBEROSTAR buscar ofrecer a sus huéspedes la mejor y más variada oferta en actividades *fitness*, siempre con el firme propósito de hacer que el descanso de sus visitantes sea integral, ya que al ejercitar tu cuerpo, sin importar que te encuentres disfrutando de tus vacaciones, y sólo otorgando unos cuantos minutos, puedes obtener una vida más saludable y liberarte del estrés. No olvides complementarlo con una alimentación balanceada y estás listo para disfrutar de las paradisíacas playas del Caribe Mexicano.

Acerca de IBEROSTAR Hotels & Resorts

IBEROSTAR Hotels & Resorts es la cadena hotelera vacacional fundada en Palma de Mallorca (Islas Baleares, España) por la familia Fluxá en 1986. Parte integrante del GRUPO IBEROSTAR, uno de los principales consorcios turísticos españoles y con más de 80 años de historia, IBEROSTAR Hotels & Resorts dispone en la actualidad de más de 100 hoteles en 16 países de todo el mundo.



IBEROSTAR
HOTELS & RESORTS

Para más información: iberostar.com

Edelman

Tel: **5350-1500**

Angélica Gutiérrez (angelica.gutierrez@edelman.com)

Allan Venegas (allan.venegas@edelman.com)