

## Manel Valcarce - Blog

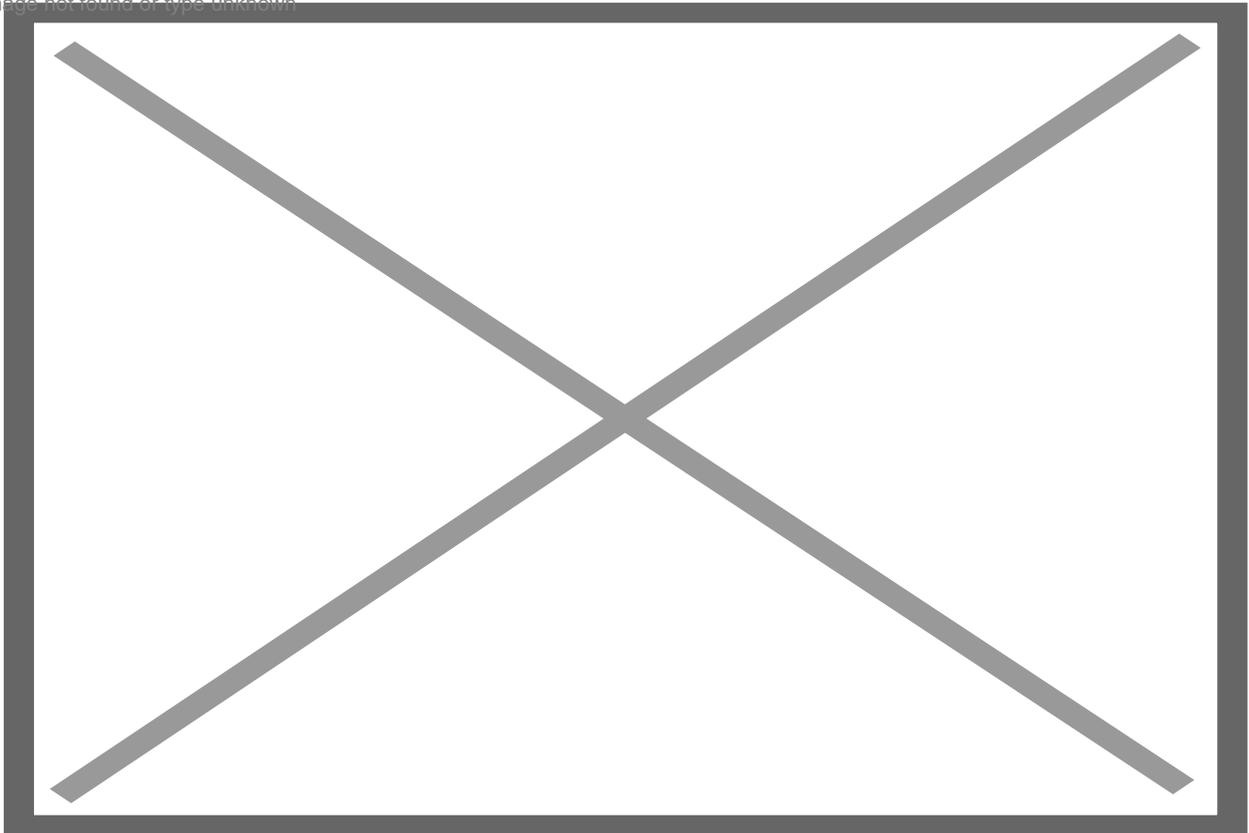
<https://www.manelvalcarce.com/>

### CrossFit Gran Vía Madrid 28004



El pasado 27 de octubre tuve la oportunidad de acudir a la apertura de **CrossFit Gran Vía Madrid 28004**, un original box deportivo de CrossFit situado en pleno centro de la ciudad. La imagen que me llevé fue realmente positiva, las novedosas y espectaculares instalaciones del centro sumadas al gran grupo de personas que componen el personal del centro, hacen de éste uno de los mejores del sector. Por estas razones y algunas que comentaré más adelante no he podido resistirme a incluirlo en el blog de Gimnasios por España.

Image not found or type unknown

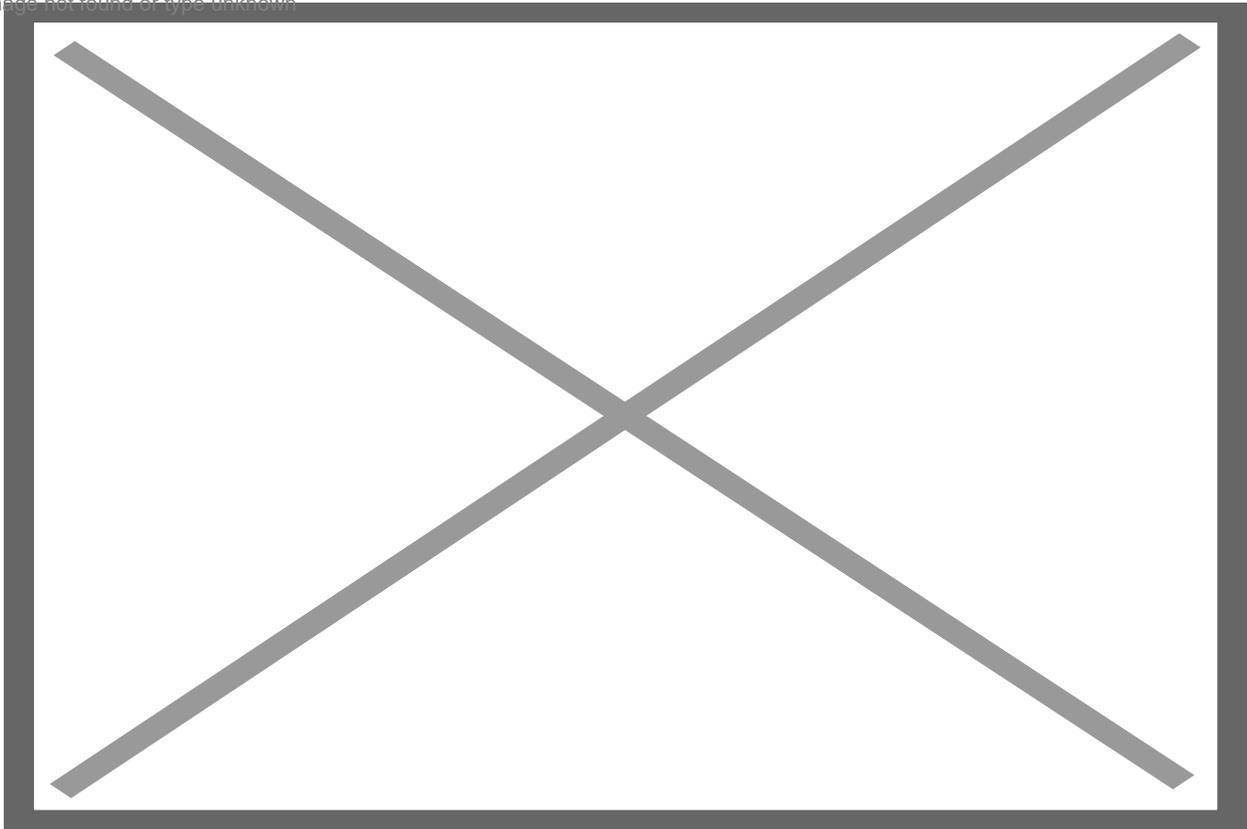


Desde estas líneas felicitar a Rosa y Carlos por su gran trabajo e invitación y Arturo, head-coach del mismo, entre el gran grupo de profesionales con amplia experiencia y formación en **CrossFit** que conforman todo su staff. Crossfit Gran Vía es sin duda es un centro diferente, con las instalaciones y materiales más novedosos que tiene como objetivo la excelencia en la prestación de sus servicios.

Un box de **CrossFit** en pleno corazón de Madrid con las mejores prestaciones y mejores profesionales. Su posicionamiento *boutique* lo convierte en el lugar ideal para la práctica de tu actividad preferida bajo la tutorización de los entrenadores altamente experimentados. Además cuenta con una amplia gama de actividades y materiales disponibles en el ámbito del crossfit. El box cuenta con un gran espacio diáfano de 6 metros de altura para poder desarrollar cualquier disciplina.

CrossFit Gran Vía 28004 destaca no solo por la cualificación sino también por la atención exclusiva y personalizada de todo su personal. En un espacio que permite la atención plena y constante a todos los usuarios por parte de los entrenadores, la práctica de cualquier tipo de actividad se lleva a cabo siempre de forma segura y enfocada a lograr de manera satisfactoria tus propios objetivos.

Image not found or type unknown



A continuación os dejo el listado de sus servicios y actividades. Estoy seguro de que algunas de ellas os sorprenderán y os animo a que las probéis por vosotros mismos.

### **ACTIVIDADES:**

- **Crossfit:** técnica de entrenamiento, que encadena movimientos de diferentes disciplinas al mismo tiempo, tales como la halterofilia, el atletismo o la gimnasia. La meta es desarrollar las capacidades y habilidades humanas.
- **Crossfit woman:** sistema MAS Project totalmente adaptado para mujeres, trabajando los movimientos básicos desde su inicio. La dinámica es la misma, un entrenamiento guiado en todo momento, pero adecuándonos a las necesidades de las chicas.
- **Crossfit W.O.D.:** MAS Training System es una nueva manera de entrenar con resultados espectaculares, accesible a todo el mundo, pues la auto superación es tu meta. Se define como un entrenamiento funcional de alta intensidad, compuesto por movimientos gimnásticos, de levantamiento olímpico y movimientos de acondicionamiento metabólico.
- **Habilidades gimnásticas:** el dominio de los levantamientos olímpicos (Snacht y Clean & Jerk) es una herramienta fundamental para el desarrollo de todo de nuestro potencial dentro del sistema MAS Training.

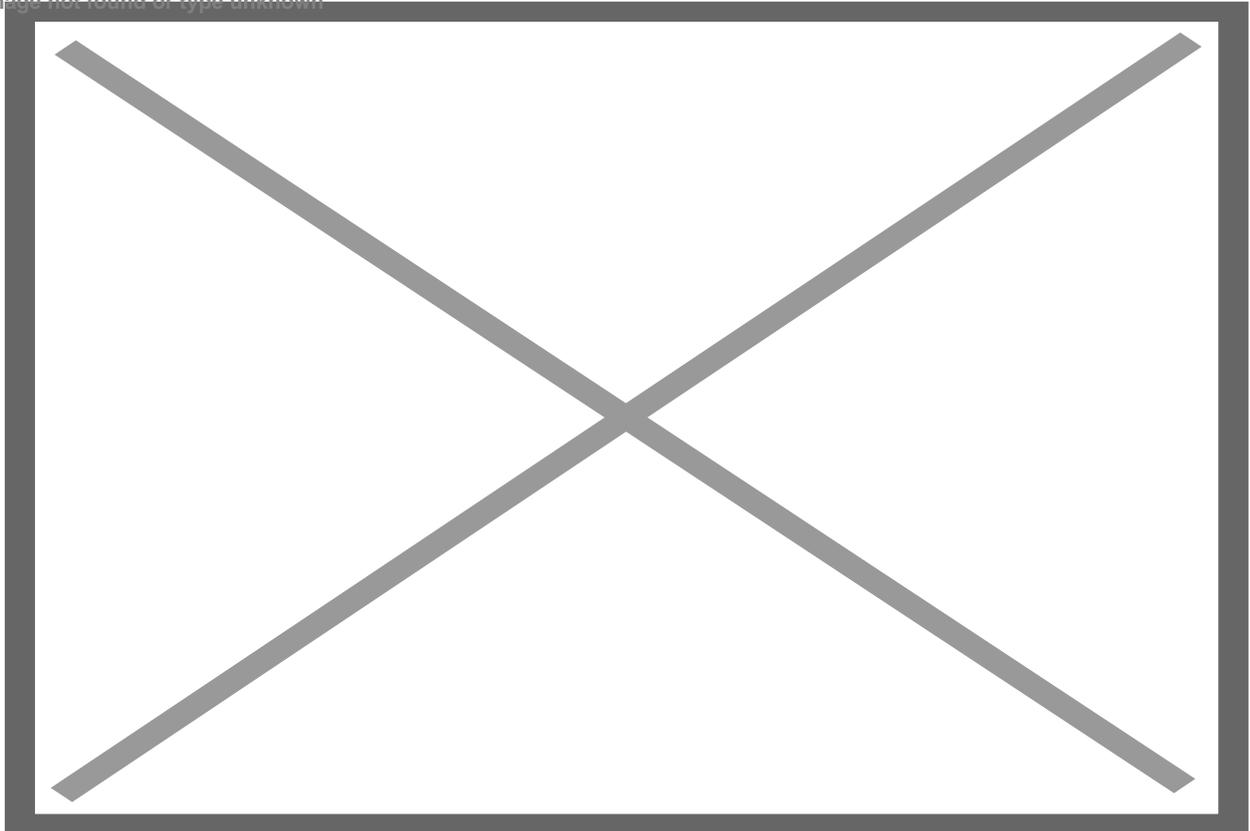
### **Y además:**

- **Stretching:** sesión de 45 minutos intensos en la que realizamos una secuencia de estiramientos dinámicos y de FNP. Trabajaremos todos los grupos musculares de manera funcional.
- **Ingravity:** complemento ideal al trabajo de fuerza y acondicionamiento físico

general puesto que incide en la 'Propiocepción' y ayuda a mejorarla consiguiendo un efecto profiláctico para evitar lesiones y una mayor eficiencia muscular.

- **Defensa Personal:** aprende a defenderte y además ponte en forma, prueba un método divertido y eficaz de mantenerte a salvo y además conseguir una buena condición física.
- **Recam:** RECAM Stunts, nueva empresa de especialistas de cine. Los profesionales de los que dispone cuenta con más de 10 años en sets de rodaje y más de 10.000 horas de formación.

Image not found or type unknown



Para el desarrollo de estas actividades, **CrossFit Gran Vía 28004** cuenta con un numeroso grupo de personas compuesto por entrenadores del sector altamente cualificados. Con ellos conseguirás que tus entrenamientos sean lo más completos, intensos y con las progresiones y adaptaciones necesarias para conseguir tus objetivos. Además de esto contarás con materiales de alta calidad y prestación, ya que este centro colabora con ELEIKO®, la marca número 1 en el sector de CrossFit.

Por estas razones os animo a que vengáis a conocer este estupendo centro deportivo donde podréis practicar vuestra actividad preferida, descubriendo y potenciando vuestras capacidades físicas y mentales y disfrutando al máximo de la práctica deportiva.

Puedes obtener más información en su web: [crossfit28004.com](http://crossfit28004.com)

**Link to Original article:** <https://www.manelvalcarce.com/blog/crossfit-gran-via-madrid-28004?elem=90248>