[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 05/01/2023

# [Planet Fitness, un lugar para incrementar la energía y confianza](http://www.notasdeprensa.es)

## Hacer ejercicio ayuda a la salud física y mental de las personas, proporcionando una sensación de bienestar

Se ha comprobado que hacer ejercicio ayuda a la salud física y mental proporcionando una sensación de bienestar en las personas, haciendo que se sientan con mayor energía durante el día, mejora su estado de ánimo, su salud es mejor, e incluso pueden llegar a dormir mejor. Planet Fitness® se enfoca en hacer sentir cómodos y felices a sus socios ofreciendo una Zona Libre de Críticas® donde se puede construir una atmósfera de respeto y bienestar al momento de hacer ejercicio. Cuenta con amplias instalaciones y espacios con más de 100 aparatos de cardio y fuerza, hasta una zona PF Black Card® en la que los usuarios pueden hacer uso de camas de hidromasaje, sillones de masaje, servicios de peluquería, y más. Los clubes de Planet Fitness® ofrecen un entrenamiento adecuado al ritmo de cada persona, en el que no existe la presión para ir igual a otros. No importa si alguien ha tenido o no contacto con el mundo del ejercicio, este lugar está creado para tener una atmósfera de respeto y libre de críticas®, en la que la comodidad al momento de hacer ejercicio es lo primordial. En diferentes estudios se ha demostrado que el ejercicio es fundamental para tener una buena salud física y mental. Planet Fitness® se enorgullece de brindar una experiencia de alta calidad a un valor excepcional a cada uno de sus usuarios. El hogar de la Zona Libre de Críticas®, invita a todas las personas, siendo primerizos o expertos en el ejercicio, a priorizar su bienestar físico y mental poniéndose en movimiento con Planet Fitness®. Para mayor información, se puede visitar el sitio web: https://www.planetfitness.mx/ Facebook: Planet Fitness México " Instagram: @planetfitnessmx

**Datos de contacto:**

Planet Fitness

5565601373

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/planet-fitness-un-lugar-para-incrementar-la](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Sociedad Entretenimiento Otros deportes Ciudad de México Belleza Fitness

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)