



## **Entreenate, un gimnasio en contacto con la naturaleza para combatir la vida sedentaria**

LOCALIZACIÓN: Sevilla

DURACIÓN: 1'46"

### **RESUMEN:**

Entreenate nace en Sevilla hace tres años con el fin de promover unos hábitos de vida saludable basados en el deporte y en la alimentación. De lunes a viernes, con un calendario establecido, llevan a cabo entrenamientos dirigidos en los parques de la capital hispalense. Los participantes pagan una cuota al mes que le permite asistir a todas las clases que deseen. Además, tienen servicios personalizados de dietas y entrenamientos personales.

### **TEXTO VTR:**

Nos colocamos los guantes y comienza la batalla contra una vida sedentaria. Hacer deporte de manera constante y llevar una alimentación saludable es la razón de ser de esta iniciativa sevillana. ¿La diferencia con otros planes de entrenamiento? Pues que estos son siempre al aire libre.

### **TOTAL TAMARA MUÑOZ Co FUNDADORA DE ENTREENATE**

*"Respetamos muchísimo el entorno natural, para nosotros es fundamental hacer un uso responsable de los espacios verdes de la ciudad. Aparte de eso con los usuarios hemos llegado a organizar recogidas de basura en espacios de Sevilla que están totalmente abandonados"*

Tamara y Joanna son las fundadoras de Entreenate. Cada día pedalean Sevilla para cumplir con el completo horario de clases que tienen por los parques de la ciudad. Funcionan con una tarifa plana en la que el socio puede asistir a todas las clases que desee. No importa la edad, el sexo o la condición física. Lo que no deben faltar son las ganas.

### **TOTAL ELENA ESCUDERO Y ALEJANDRA LUNA (PARTICIPANTES)**

*"Me permite esas dos cosas el estar con mi perra, salir con ella, correr, hacer deporte y estar en un grupo de personas que piensa lo mismo que yo" "Es mucho más enriquecedor, además conoces gente, estás al aire libre... la verdad es que sienta muy bien"*

Actividad, sostenibilidad e inclusión es la filosofía de esta empresa que, además, ofrece servicios personales de entrenamiento y alimentación. Eso sí, siempre con la naturaleza como acompañante incuestionable.

### **TOTAL JOHANA GUTIÉRREZ Co FUNDADORA DE ENTREENATE**

*"Acude gente a nosotros que lleva un estilo de vida sedentario y quiere cambiar ese estilo de vida no solamente a nivel físico, sino también a nivel de sostenibilidad, de usar un transporte más sostenible, tener más contacto con la naturaleza"*

Las clases son votadas y propuestas por los propios usuarios. Cada 30 días el calendario de clases se modifica para arrancar el mes con el chándal puesto y la ilusión de empezar algo nuevo.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)