



Hotel Único

MADRID



Circuito Corredores

Running Circuit

El hotel cuenta con un FITNESS CENTER de uso gratuito para los clientes. Encontrarás un completo equipamiento, agua mineral, toallas y una propuesta de ejercicios básicos elaborados por nuestro entrenador personal favorito.

A Jesús Fontecha lo que le sobra es formación: es diplomado en Magisterio de Educación Física y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Además de haber hecho muchos cursos especializados, algunos de sus hits son el pilates y el funcional training. Trabaja con los mejores clubes de Madrid.

Si quieres realizar una sesión con el apoyo de un ENTRENADOR PERSONAL consulta en recepción para la reserva.

En el dorso te proponemos 2 circuitos para correr de 5 y 10 km cerca del hotel.

Para que el ejercicio sea completo realiza antes y/o después algunos estiramientos que te sugerimos. También puedes reservar un masaje en la WELLNESS SUITE (consulta en recepción los diversos tratamientos).

The hotel provides a free FITNESS CENTER for our guest. You will find a fully equipped gym, mineral water, towels and basic exercise list developed by our favourite personal trainer.

Jesús Fontecha is highly qualified in academic training. He is certified with the teaching of Physical Education and licensed in Physical Activity and Sports Science. Besides having completed lots of specialized courses, some of his best hits are Pilates and Functional training. He works with the most exclusive health clubs in Madrid.

If you wish to experience an exercise session with the help of a PERSONAL TRAINER please ask reception to arrange the time and day.

In the instructions (overleaf), we suggest two running circuits of five and ten kilometres each.

For the exercise to be complete, we recommend stretching before and after every exercise. You can also reserve a massage in our WELLNESS SUITE (ask for the different treatments)

