

## **Cada vez más mujeres confían en el método de entrenamiento de Curves para ponerse en forma**

**Sus socias son mujeres de diferentes edades y condiciones físicas, que tienen poco tiempo para hacer deporte, pero quieren sentirse fuertes y llenas de energía todos los días**

En 1992, Gary y Diane Heavin abrieron su primer gimnasio Curves en Texas. Este nuevo concepto de un centro de fitness exclusivo para mujeres tuvo tanto éxito que muy pronto comenzaron a franquiciarlo.

Desde entonces, su sistema de entrenamiento completo en 30 minutos, pionero y específicamente diseñado para el cuerpo femenino, se ha expandido al resto del mundo a través de sus más de 4500 clubes en 76 países.

Aunque es cierto que han surgido otras cadenas de gimnasios tratando de imitar a Curves, ninguna de ellas ha logrado alcanzar su ritmo de aperturas ni captar a tantas socias.

Hoy en día, con casi 60 establecimientos en España, Curves continúa a la cabeza en el ranking de gimnasios para mujeres en el país. A nivel global, las cifras hablan por sí solas... Y es que Curves ha ayudado a más de 10 millones de mujeres a ponerse en forma, ganar fuerza y perder peso, pero también a recuperar la confianza en ellas mismas. Eso es lo que la marca promueve: salud, motivación y bienestar por encima de todo.

¿Por qué Curves es mucho más que un club de fitness?

Algunas de las claves para el éxito rotundo de la franquicia han sido, en palabras de la propia marca:

1. Centros especializados en mujeres. Las máquinas que se utilizan y las rutinas de entrenamiento están específicamente diseñadas para ellas.
2. Método exclusivo, rápido y eficaz, orientado a mujeres que disponen de poco tiempo para hacer deporte. Bastan 30 minutos para ejercitar todo el cuerpo, combinando un entrenamiento de fuerza con actividad cardiovascular y estiramientos.
3. Personalización total. Los ejercicios y la dieta son supervisados por una monitora y adaptados a cada mujer, según su edad, condiciones físicas o necesidades.
4. Ambiente relajado y agradable. Ellas están más cómodas cuando entrenan rodeadas de otras mujeres, dejando a un lado los complejos sobre su físico y sin sentirse observadas por hombres.

En Curves, ellas son las protagonistas: se cuidan, alcanzan sus metas y se motivan unas a otras. Esta gran comunidad de “mujeres fitness” que se ha creado en torno a la marca es otro de los puntos fuertes de la cadena, que este año prevé seguir creciendo en España.

**Datos de contacto:**

Curves

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Franquicias](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>