

ARTIEM

ASTURIAS

sports

ARTIEM Asturias es un hotel diseñado para la **práctica deportiva** y el **disfrute de la naturaleza**. En sus instalaciones puede encontrar todo lo necesario para sentir los beneficios físicos y psicológicos que el deporte y el contacto con la naturaleza aportan al organismo: menos estrés, más bienestar.

Sports de ARTIEM Asturias lo integran:

- Un amplio **Gym** equipado con la última tecnología en Cardio, Fuerza y Funcional.
- Un **Espacio Relax, Prana**, para practicar yoga, pilates o meditar en absoluto silencio.
- Una **Piscina Exterior** (según temporada) de 25 metros a 26°C.
- Y un **Spa** con Circuito Hidrotermal y Cabinas de Tratamientos para recuperar el equilibrio cuerpo y mente.

El hotel está además asociado a **Cycling Friendly** para amantes de la bici y la práctica deportiva al aire libre entre amigos.

Descubra en **Sports** hasta qué punto el deporte puede cambiar su vida.



gym

ARTIEM Asturias pone a disposición de sus huéspedes y socios de ARTIEM Club una sala fitness equipada con la última tecnología Technogym®, pensada tanto para deportistas profesionales como para todas las personas que practican deporte de forma habitual por sus beneficios físicos y psicológicos ampliamente demostrados.

Practicar deporte de forma habitual no solo es la mejor manera de estar en forma sino también de desconectar, liberar tensiones, relajarse e incluso divertirse y hacer amigos.

El equipamiento del Gym está estructurado en tres bloques principales:

A. Cardio (Línea Excite)

B. Fuerza (Element y Peso Libre)

C. Funcional (Dual Adjustable Pulley y Skilltools)

Soluciones desarrolladas en Technogym e implementadas en los mejores clubs de ámbito nacional e internacional. Tecnología deportiva pensada para que personas de todos los niveles y forma física puedan desarrollar un estilo de vida Wellness, llevando a cabo un seguimiento de sus entrenamientos tanto en ARTIEM Asturias como en el exterior a través de la **App Mywellness**. En función de los entrenamientos personalizados, con la **App Prescribe** todos los usuarios, incluidos aquellos más orientados al performance/ rendimiento, van a poder desarrollar las capacidades necesarias para llegar a los objetivos marcados.

Con la pantalla Unity 3.0 (plataforma digital con conectividad a los equipos cardio Excite), los huéspedes de ARTIEM Asturias y socios del Club pueden disfrutar de una experiencia única en cuanto a facilidad de uso, participación, motivación y gamificación.





CARDIO

Zona específicamente pensada para entrenar cardio con máquinas de última generación:

- **Excite Treadmill 600**

Una cinta de correr versátil y resistente que ofrece nuevas características de rendimiento, nuevos ejercicios y opciones de entretenimiento, prometiendo más desafío, diversión y motivación. Permite incluso replicar las carreras realizadas al aire libre en el gimnasio.



- **Excite Synchro 1000**

Una elíptica que recrea el movimiento del cuerpo al andar o correr. El movimiento elíptico natural asegura un ejercicio cardio sumamente efectivo.



- **Excite Vario 1000**
Una bicicleta elíptica para disfrutar de infinitas trayectorias de movimiento. Su movimiento adaptativo (sigue las zancadas y se adapta automáticamente a cada patrón de movimiento) y sin impactos asegura la variedad y efectividad del entrenamiento.



- **Excite Bike 1000**
Una bicicleta estática con la que disfrutar de la sensación de montar en una bici de verdad. Su diseño biomecánico y ergonómico ofrece diversas posiciones para ayudar a lograr el máximo rendimiento.



- **SkillRow**
El primer equipo de remo indoor para el entrenamiento cardiovascular y de resistencia totalmente conectado. Gracias a su diseño, exclusiva tecnología y entrenamientos orientados al rendimiento, ofrece una preparación al nivel de deportistas de élite.



- **Group Cycle**
La única bicicleta estática del mundo que realiza un seguimiento de la sesión deportiva, para poder mejorar el rendimiento a través de una experiencia de pedaleo totalmente realista. Combina un diseño único con conectividad de última generación, una sensación increíble y una facilidad de uso inédita.



FUERZA

La línea Element de Fuerza Guiada tiene una biomecánica muy estudiada que garantiza una óptima experiencia y la obtención de resultados. La línea se completa con una Zona de Peso Libre y Estación Multipower.

La zona destinada a Fuerza está equipada con:



Element Leg Press



Element Leg Extension



Element Leg Curl



Press de Banca para Barra Olímpica



Element Chest Press



Estación Multipower



Element Shoulder Press



Dumbbell Rack con Mancuernas de 4 kg hasta 32kg



Element Vertical Traction

FUNCIONAL

El tercer bloque consta de dos partes, el Skilltoolkit y el Dual Adjustable Pulley.

- **Skilltoolkit**

Un kit concebido para complementar y perfeccionar cualquier tipo de entrenamiento. Desde la fase de calentamiento y movilidad hasta terminar con la de enfriamiento, es el compañero ideal para cualquier entrenamiento que tenga como objetivo el desarrollo de la capacidad de trabajo y la mejora de las habilidades.



- **Dual Adjustable Pulley**
El equipo Cable Stations Dual Adjustable Pulley, gracias a su diseño de fácil uso y su biomecánica avanzada, permite ejecutar ejercicios explosivos para llevar al máximo la resistencia, la fuerza desarrollada y la velocidad de los movimientos.



APP PRESCRIBE DE TECHNOGYM

Una APP para crear ejercicios y programas, incluso crear y programar clases colectivas. El aliado perfecto para los deportistas más exigentes.









Prana

ESPACIO RELAX

ARTIEM Asturias tiene una sala que es pura energía vital, Prana. Un espacio de 56m² totalmente insonorizado y con un diseño muy cuidado que invita a la desconexión del mundo exterior y a la conexión con uno mismo.

Conseguir desconectar y encontrar momentos de relax es cada vez más difícil pero imprescindible para llevar una vida sana y equilibrada. Un buen descanso físico y mental son la clave para tener nuevas y buenas ideas, para ser más creativo, y también para llenarse de energía renovada y mucha motivación para afrontar los retos diarios.

En el espacio relax de ARTIEM Asturias, Prana, se pueden realizar clases reducidas o personalizadas de relajación,

respiración, yoga, pilates... o simplemente no hacer nada y olvidarse del estrés y la rutina.

piscina climatizada

En el jardín de ARTIEM Asturias existe una piscina exterior climatizada (según temporada) de 25 metros que es un auténtico sueño hecho realidad para deportistas profesionales, amantes del deporte y especialmente de la natación.

Nadar es uno de los deportes más completos que existen: aporta fuerza, flexibilidad y elasticidad, disminuye el aumento de tono muscular producido por el estrés y genera un estado de ánimo positivo. Un deporte que en ARTIEM Asturias se puede practicar los 365 días del año.

La piscina exterior de 25 metros de ARTIEM Asturias está diseñada para mantenerse a una temperatura constante de 26°C y su orientación al norte hace

posible que el sol acaricie el agua desde que sale el sol hasta el anochecer, algo que los amantes del deporte al aire libre siempre agradecen.





cycling friendly

El hotel ARTIEM Asturias está asociado a Cycling Friendly.

Ir en bicicleta es un gran deporte no solo para mantenerse en forma sino también para conocer mundo y hacer buenos amigos. Pedalear beneficia el sistema respiratorio y circulatorio pero también aleja el estrés, gracias a que el cerebro recibe una potente inyección de endorfinas que aumenta los índices de felicidad y bienestar.

INSTALACIONES

- Cycling Center
- Guarda bicis y colgadores con seguridad
- Bomba de inflado
- Estación de lavado
- Taller de reparación Cycling Friendly avanzado
- Soportes de reparación avanzado
- Rodillos para bicicleta en el Gym
- Taquillas
- Bancos

SERVICIOS

- Venta de mapas Cycling Friendly
- Venta de recambios
- Servicio de masaje deportivo
- Venta de nutrición deportiva




ARTIEM ASTURIAS

Nacional 632, km 59,6
33314 Quintueles-Villaviciosa Asturias (Spain)
(+34) 985 341 997
asturias.recepcion@artiemhotels.com
artiem@artiemhotels.com




ARTIEM
FRESHPEOPLE MAKE THE DIFFERENCE

Capifort 6, bajos
07714 Mahón (Menorca)
Spain
artiem@artiemhotels.com
artiemhotels.com

 artiemhotels

 @artiemhotels

 @artiemhotels

#artiemhotels #artiemaudax #artiemcarlos #artiemcapri #artiemmadrid #artiemasturias

