



¡ANIMATE! RETOMÁ EL EJERCICIO SIN ARRIESGAR TU SALUD

No pospongas las decisiones importantes. Si deseas retomar el control de tu bienestar, animate ahora y tomá en cuenta los consejos de nuestro equipo **Fitness & Spa**.

El primer punto que destacan los expertos es que, tras un período de inactividad física, no te debes de forzar al comienzo de una rutina de ejercicios. El éxito estará en mantener la visión en los resultados a largo plazo, en beneficio de tu calidad de vida y un mejor rendimiento.

Para iniciar la práctica deportiva de forma saludable, primero tenés que conocer tu estado físico. Esto te permitirá adecuar el entrenamiento a tu condición actual. Si la inactividad fue consecuencia de una lesión o por motivos de salud, valorá si hay una recuperación total para evitar nuevas lesiones o evitar un problema recurrente.

PASOS PARA UN PLAN DE SALUD ADECUADO

1. Explorá opciones que despierten tu interés y lo motiven. ¿Preferís ejercitarte en la mañana o la noche? ¿En grupo o de forma individual? Esto también te ayudará a definir el deporte que se adapta mejor a tu personalidad.
2. Desarrollá actividades acordes a tu condición física y salud en general. Aumentá la carga de entrenamiento de forma secuencial.
3. Asesorate con un profesional del área para evitar riesgos y cuidar tu salud.
4. Proponete metas realizables y puntuales.
5. Incluí programas de entrenamiento variados.
6. Planificá tu actividad física. Ajustá tu tiempo de entrenamiento a la disponibilidad semanal, para lograr la constancia y disciplina deseada.
7. Procurá controles o evaluaciones periódicas.
8. Apuntá a un plan integral que mejore tu rendimiento. Con ayuda de un experto en nutrición, conocé tus requerimientos alimenticios.

Por último, un aspecto indispensable de cada entrenamiento: siempre calentá y estirá para prevenir lesiones y sobre esfuerzo muscular. **El deporte es cuestión de hábito. Si te lo proponés, SACC será tu aliado.** En el club encontrarás la asesoría y el equipo para desarrollar tu potencial, fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad. Seguí adelante, un día a la vez y... ¡No bajés la guardia y recordá, la meta siempre debe ser disfrutar el ejercicio!



NUESTRO CLUB TE SORPRENDE

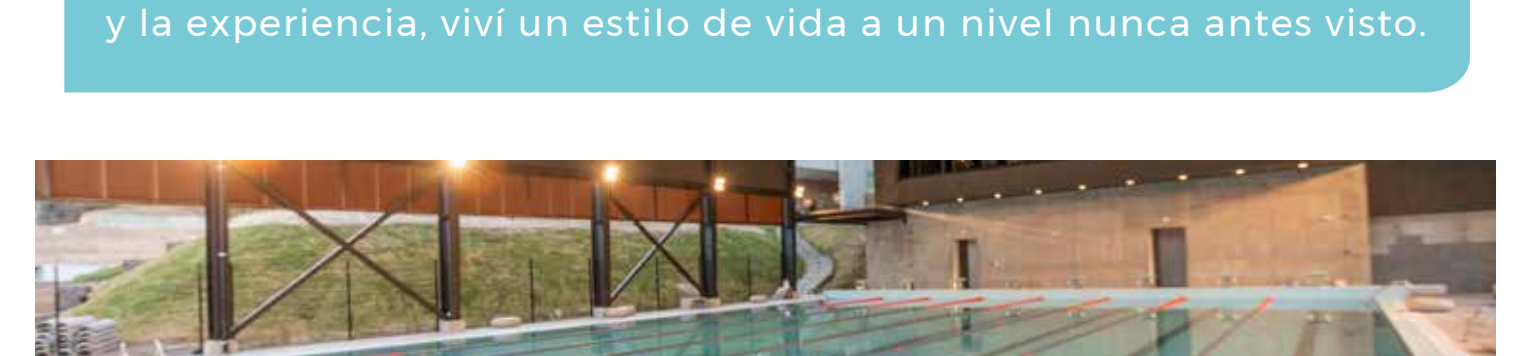


Santiago Montoya, certificado por la Federación Mundial de Squash WSF

Santiago Montoya, nuestro experto en Squash sigue cosechando frutos internacionalmente. Esta vez al mando de la Selección Nacional Junior en Colombia, logrando con ellos: 18 medallas en el Campeonato Sudamericano Junior en Cochabamba Bolivia. Toda su maestría te espera en nuestra cancha de Squash, la más innovadora del país. Usar el mismo material fotográfico que subimos a Facebook.

Play Sight Comming Up

Somos expertos en brindar experiencias únicas. En nuestra cancha de tenis contamos con la tecnología de Play Sight, la cual te permite grabar y analizar cada juego donde el golpe se rastrea y se etiqueta por tipo, velocidad, giro y más. Obtené una visión general instantánea de tu rendimiento con el mapa 3D Shot Spot, y analizá cada punto con porcentajes y datos de rendimiento generados automáticamente.

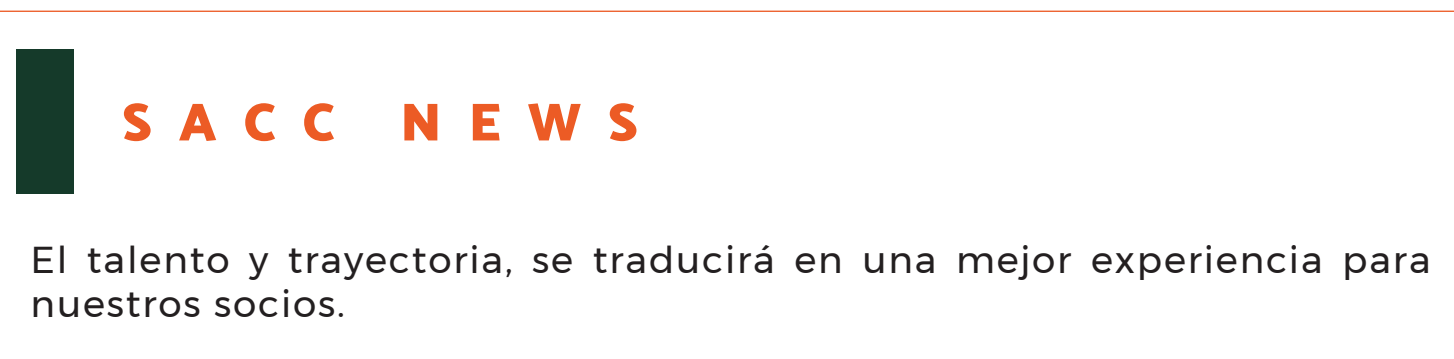


Obtené tu acción ya al 4002-2582 o escribinos por correo al info@santaanacountryclubcr.com

¿SABÍAS CUÁNTO HEMOS INNOVADO?

¡Hemos logrado nuestro objetivo! Brindarte una experiencia única. Santa Ana Country Club se encuentra al 100% en su construcción y diseño de espacios internos, cada lugar y detalle ha sido creado con el fin de superar las expectativas de cada uno de los miembros de tu familia.

SACC es un hub de soluciones enfocado en el bienestar y la experiencia, viví un estilo de vida a un nivel nunca antes visto.



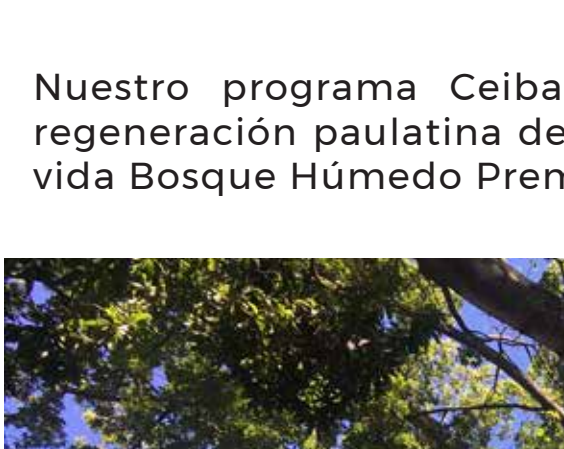
SACC NEWS

El talento y trayectoria, se traducirá en una mejor experiencia para nuestros socios.



Conocé los detalles que acompañan la apertura de nuestro Club en la siguiente nota: <https://goo.gl/fNCqqM>

PRÓXIMOS EVENTOS TIERRA, FRUTA, TIEMPO Y VINO.



Fecha: 26 de abril 2019
Hora: 6:00pm
Lugar: Restaurante Materia, Santa Ana Country Club



Estaremos realizando una experiencia didáctica y muy interactiva que enseña al catador la historia y la cultura, los ritos, procesos y el romance detrás de la cultura enológica, una experiencia que sólo vivirás en nuestro Club.

***Cupo limitado.**
Para más información sobre la actividad envíanos un correo al: info@santaanacountryclubcr.com

PROGRAMA CEIBA, CRECIENDO FUERTE

Nuestro programa Ceiba nació con el objetivo de realizar una regeneración paulatina del terreno, usando como modelo la zona de vida Bosque Húmedo Premontano (BHP).



En una pequeña dimensión, a mediano plazo, se espera generar conectividad de fauna local entre parches boscosos hacia los cerros de Escazú, al crear nuevas fuentes de alimentos y sitios para la reproducción; se plantaron cerca de 202 árboles de alto valor para atraer fauna local entre los cuales podemos mencionar especies como: Capulín, Dama, Targuá y Guitite. Además, Santa Ana Country Club será un banco de germoplasma en estado natural, es decir, árboles que producen semillas.

Con mucha ilusión, les compartimos la evolución de árboles que hemos realizado desde agosto 2018 al día de hoy.



NOS HEMOS TRASLADADO



OFICIALMENTE HEMOS TRASLADADO NUESTRA OFICINA DE VENTAS AL CLUB



¡Conocé el Club!

Coordiná tu cita al teléfono : **4002-2582** o bien al correo info@santaanacountryclubcr.com

