



Acara Pembukaan Bima Gym, Selain Gym Juga Sediakan Konsultan Dapatkan Tubuh Ideal

Ray - DENPASAR.KAMPAI.CO.ID

Jul 3, 2023 - 21:03



AA Sg Ayu Gandarisari, SE selaku konsultan Nutrisi (kiri) dan Yuni Setiawati (member).

DENPASAR - "Shape Your Body - Shape Your Life - Break Your Limit ", yang

diartikan bentuklah tubuh anda akan membentuk hidup anda dan capailah batas kemampuanmu begitu kira - kira target dari Bima Gym dan Fit Club, sebuah tempat olahraga baru di kota Denpasar. Begitulah yang diinginkan Nandhita Widya Pratiwi selaku pemilik Bima Gym.



Menemui AA Sg Ayu Gandarisari, SE selaku konsultan Nutrisi di Bima Gym menuturkan bahwa acara hari ini adalah acara pembukaan Bima Gym yang beralamat di Jalan Pulau Misol No. 80 C Dauh Puri Kauh, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80114.

" Disini ada kombinasi alat - alat Gym yang lengkap dan ada Aerobik juga rencana ada Yoga, Gym ball, Cardio step, ada Zumba juga, " ungkapnya, Senin (03/07/2023).

Ia juga menyebutkan bahwa disini akan ada juga konsultasi mengenai gizi dan nutrisi saat habis berolahraga. Diet Nutrition ini dimaksudkan agar apa yang hendak dicapai oleh member nantinya bisa tercapai dengan benar dan baik.

" Biasanya kan habis olahraga ngawur makannya, nah disini kita infokan agar terjaga "



" Disini juga ada coach - nya (pelatih) dan protein yang kita berikan asalnya dari nabati "

Menanyakan Yuni Setiawati yang juga merupakan member di Bima Gym mengatakan bahwa mendaftar hanya dengan kartu identitas saja dan dibawa saat nanti kalo datang.

" Karena kita masih promo jadi harganya Rp.180.000 per bulan sampai 2 bulan kedepan itu yang untuk Gym-nya, tetapi yang untuk Gym plus kelas kita buat Rp.200.000 per- bulannya, " Sebutnya.

Mereka juga menerangkan bahwa kelas nantinya akan dikombinasikan dengan nutrisi yang akan ditambahkan dan aturan pola makan yang wajib dipenuhi untuk member yang memiliki target turun berat badan atau yang menginginkan berat badannya ideal.

" Kita juga ada Kegel yang termasuk dalam aerobik yang kita kombinasikan dengan body language ya "

Dengan jadwal kelas setiap hari dari pagi mulai jam 08.00 - 09.00 Wita kemudian sorenya jam 17.00 - 18.00 Wita, yang diperuntukan untuk semua kalangan.



Agung Ari Instruktur Aerobik Bali yang juga ditemui diakhir acara menyebutkan bahwa gerakan tadi yang diperagakan merupakan gerakan low impact yang diperuntukan untuk semua kalangan usia.

" Gerakan low impact itu tanpa hentakan dan tanpa lompatan, semua kaki dan tangan menyentuh lantai tidak ada gerakan melayang, " jelasnya bahwa itu merupakan dasar - dasar gerakan aerobik.

Yang dijelaskanya semua gerakan itu untuk cardio atau membakar lemak - lemak yang ada ditubuh. Gerakan itu dapat dilakukan oleh semua umur dan semua gender baik laki maupun perempuan.

" Gerakan Aerobik ini bila dilakukan oleh orang yang masih produktif dibawah 30 tahun bisa dilakukan 4 sampai 5 kali, tetapi bila diatas 30 tahun 2 sampai 3 kali seminggu sudah cukup "



Lanjut dijelaskan bahwa bila hendak membentuk badan yang diinginkan tentu tidak hanya dengan aerobik saja, tetapi diperlukan pola makan dan pola hidup yang baik.

" Aerobik kalo dilakukan dalam sehari di akumulasikan sebaiknya sampai 55 menit sehari, " pungkasnya. (Ray)

.....

Kontak untuk member klik untuk link :

1. [IG Bimagym21](#)
2. [Whatapps](#)
3. [Map lokasi](#)