

## Fitbe - Blog

<https://web.fitbe.cloud/>

# Caso de éxito: Nace Yourself Woman, entrenamiento y Networking para mujeres



**Yourself Woman** inicia sus actividades con tres gimnasios y cuatro centros de educación infantil en Madrid.

La empresa ofrece **entrenamiento específico para mujeres**, más concretamente en las etapas del embarazo y el posparto. Además integra el Networking profesional y social entre sus clientes.

Yourself Woman se caracteriza por tener programas de entrenamiento desarrollados al cien por cien por **licenciados en Ciencias de la Actividad física y del Deporte**, especializados en el entrenamiento para la mujer, y que se orientan a las diferentes etapas de la mujer.

De esta manera podríamos diferenciar:

- **YS Prepare:** entrenamiento para el embarazo.
- **YS Recovery:** entrenamiento de recuperación posparto.
- **YS Challenge:** entrenamiento de trabajo cardiovascular, de fuerza y meditación.

Por otro lado, Teresa Miñambres, Directora de Operaciones de la empresa, explica que “gracias a la aplicación de gestión (**Fitbe**) de la que disponen nuestras participantes, ellas podrán elegir a qué clase de cualquiera de nuestros espacios Fit friendly quieren asistir”.

Desde **Fitbe** queremos agradecer a **Yourself Woman** la confianza depositada y os deseamos mucho éxito en esta aventura.

Puedes leer la noticia completa [aquí](#).

**Link to Original article:** <https://web.fitbe.cloud/blog/caso-de-exito-nace-yourself-woman-entrenamiento-y-networking-para-mujeres?elem=184019>