



Sincrobox[®]
now


Clara Santiago
Centro de Bienestar
Sincrobox® Sincrobox® Sincrobox®

Sincrobox[®]
www.sincrobox.es



PROMOTORA CLARA SANTIAGO

Deportista y emprendedora, es creadora del método de entrenamiento SINCROBOX, preparadora física con certificación profesional en acondicionamiento físico, entrenadora deportiva de kárate, licenciada en Ciencias de la Comunicación e investigadora por la Universidad de Málaga por la rama de Ciencias Económicas y Empresariales y directora de su propio Centro de Bienestar Clara Santiago.

Además, Clara es tercer dan de kárate, ex competidora en la modalidad de kumite, cuatro veces campeona de Andalucía hasta 2013 y campeona del Open Internacional de la RFEK de Murcia 2010 en categoría veteranos, entre otros.

En la actualidad Clara imparte clases de Sincrobox para todos los públicos en su propio centro de bienestar y dirige proyectos para fomentar el deporte, el ejercicio y los hábitos de vida saludable, con programas de concienciación en colegios, institutos y universidades bajo el título “Mis pilares de vida”, una vitalista visión de cómo afrontar un cáncer agresivo al que se enfrentó a finales del 2022.

Clara, además, colabora de forma voluntaria con la Fundación Malagueña de Asistencia a Enfermos de Cáncer y el hospital Clínico de Málaga trabajando habilidades con el método Sincrobox en rutas de paseos organizados con los que ayuda a personas que, como ella vivió, están pasando un proceso oncológico.

La investigación ha sido otra de sus preferencias y en el año 2015 adaptó su método a mujeres operadas de cáncer de mama coordinando un estudio científico junto al Ayuntamiento de Málaga publicando los resultados en revistas científicas de la talla de International Journal of Sports Medicine o la prestigiosa revista americana Orthopaedic Journal of Sports Medicine.



◆ Sincrobox es un método de entrenamiento integral basado en numerosos deportes y ejercicios de fitness desarrollado por la deportista Clara Santiago donde se combina un potente trabajo cardiovascular y de fuerza cuya base es la coordinación.

Este método, pionero en el ámbito internacional en su línea sobre bicicleta indoor, está demostrado científicamente en patologías como el cáncer de mama publicándose en las revistas más prestigiosas del mundo.

Sincrobox comenzó su andadura en el año 2012 con la línea naranja Sincrobox Pedaleo Sincronizado. Tras la pandemia del 2020 comenzó a aplicarse online y presencial con su línea roja sobre suelo.

Su potente programa, Complementa Tu Deporte, ha logrado que más de un centenar de deportistas de 6 equipos andaluces femeninos y masculinos de categorías junior, senior y +35 hayan experimentado importantes mejoras físicas y cognitivas del método además de obtener una gran repercusión mediática a nivel local, regional y nacional.

Hoy por hoy lo practican todo tipo de personas con el objetivo de mejorar su condición física y cualidades deportivas con óptimos resultados.



- ◆ Sincrobox otorgó puntos a la ciudad de Málaga en el Parlamento Europeo para ser Capital Europea del Deporte 2020



SINCROBOX EN 2024

En la actualidad Sincrobox continúa su camino realizando una importante labor formativa de transferencia del método al emprendimiento, a la empresa, el estudio y a numerosos ámbitos de la vida cotidiana.



CENTRO DE BIENESTAR CLARA SANTIAGO

En octubre de 2023 se inauguró el Centro de Bienestar Clara Santiago desde donde la deportista imparte su método a todos los públicos declarándose un lugar PET FRIENDLY en el que los animales de compañía adquieren protagonismo acompañando a sus dueños en los entrenamientos del centro.





SAUNA RELAX

El centro dispone de unas instalaciones decoradas bajo la filosofía del Feng Shui creando un espacio singular en equilibrio con el mundo natural rodeado de plantas, sumergiendo así al alumno en un mundo de desconexión y relajación mental.

Disponemos de un espacio único con sauna finlandesa y ducha exterior generando un ambiente íntimo y de bienestar.





VENTAJAS PARA LA ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS DEPORTIVOS DE MÁLAGA

El Centro de Bienestar Clara Santiago ofrecerá durante el año 2024 a todos los asociados de la APDM, un 15% de descuento sobre tarifa vigente en los servicios de entrenamientos grupales y personales así como en el servicio de sauna, esperando que puedan disfrutar de este paraíso de bienestar de la ciudad malagueña.

El asociado interesado en nuestros servicios se identificará con su carnet de socio APDM para poder realizar el descuento correspondiente.

Les deseamos que disfruten de una burbuja de bienestar y salud que seguro no dejará a ninguno indiferente.

Nos situamos en Calle Jesús de la Sentencia nº 4. Puerto de la Torre, 29190 Málaga. Tlf. 625 082 093.

Imprescindible pedir cita previa.

[@centrodebienestarclarasantiago](#)

[@sincrobox](#)

