

CLASES

Espalda sana + Gravity: Trabajo dirigido a la prevención y fortalecimiento de nuestra espalda combinado con una mejora de la resistencia muscular en la Gravity

Hiit - Gravity: Entrenamiento funcional en circuito de alta intensidad para trabajar la resistencia, la explosividad y la fuerza muscular.

Gravity - Pilates: Controla y estabiliza tu cuerpo mediante este sistema de poleas que hace del pilates un entrenamiento más completo

Hipopélvicos: Recupera y fortalece tu suelo pélvico mediante ejercicios respiratorios de tonificación y movilidad

AmaFit: Clases dirigidas y colectivas para embarazadas a partir del tercer mes de embarazo. Ideal para mejorar tus molestias, mantenerte activa y conseguir llegar al parto de la mejor forma posible.

HORARIOS

SEPTIEMBRE 2021-2022

	Aretoa Sala	Astelehena Lunes	Astearte	Martes	Asteazkena	Miércoles	Osteguna	Jueves
8:00 - 8:30	3		Hipopélvicos				Hipopélvicos	
8:30 - 9:00	3	Hipopélvicos			Hipopélvicos			
9:30 - 10:25	3	Espalda sana-gravity	Hiit-Gravity		Espalda sana-gravity		Hiit-Gravity	
10:30 - 11:25	3	AmaFit	Espalda sana-gravity		AmaFit		Espalda sana-gravity	
15:30 - 16:25	3	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity		Hiit-Gravity		Espalda sana-gravity	
16:30 - 17:25	Fit studio		AmaFit				AmaFit	
17:00 - 17:30	3	Pruebas de nivel corpore						
17:00 - 17:30	Fit studio	Hipopélvicos			Hipopélvicos			
17:30 - 18:00	Fit studio	Hipopélvicos			Hipopélvicos			
17:30 - 18:25	3	Gravity-Pilates	Espalda sana-gravity		Gravity-Pilates		Espalda sana-gravity	
18:30 - 19:25	3	Hiit-Gravity	Gravity-Pilates		Hiit-Gravity		Gravity-Pilates	
18:30 - 19:25	Fit studio		AmaFit				AmaFit	
19:30 - 20:25	3	Hiit-Gravity	Espalda sana-gravity		Hiit-Gravity		Espalda sana-gravity	

NOVEDADES ESPALDA SANA - GRAVITY Y GRAVITY PILATES

1. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL DOLOR
2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
 - 2.1 Movilidad articular
 - 2.2 Trabajo de fuerza
 - 2.3 Trabajo para la mejora del equilibrio
 - 2.4 Trabajo postural (conciencia e higiene)
 - 2.5 Trabajo movilidad y respiración
3. VALORACIONES DE ESTUDIO DE INTERVENCIÓN DURANTE EL CURSO
4. ESTUDIO FINAL Y PROPUESTA DE TRABAJO INDIVIDUALIZADA

PRECIOS

2 DÍAS

No socio: 82€
Socio Básico: 66€
Socio Raqueta: 49€
Socio fitness o premium: 31€

1 DÍA

No socio: 56€
Socio Básico: 45€
Socio Raqueta: 34€
Socio fitness o premium: 21€

*HIPOPÉLVICOS (Clases 30 minutos)

No socio: 46€ // Socio Básico: 37€
Socio Raqueta: 28€ // Socio fitness o premium: 18€