

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. En estas clases tu bebé te podrá acompañar. Se trata de una clase dirigida tanto para mujeres como para hombres.

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. ****La mujer que haga al menos 3 meses de amafit tendrá un mes gratis de hipopresivos.**

DE SEPTIEMBRE A JULIO

55 MINUTOS		TARIFAS SEPTIEMBRE 2023		
Espalda sana-gravity / Gravity-Pilates / Hiit-Gravity / Amafit				
	1 día	2 días	3 días	
Todo incluido ó Premium	23 €	35 €	44 €	
Fitness ó Raqueta	25 €	38 €	47 €	
Socio Básico	49 €	74 €	93 €	
No Socio	60 €	91 €	114 €	

30 MINUTOS		TARIFAS SEPTIEMBRE 2023	
Hipopélvicos 30'			
	2 días	3 días	
Todo incluido ó Premium	21 €	31 €	
Fitness ó Raqueta	23 €	33 €	
Socio Básico	42 €	60 €	
No Socio	52 €	74 €	

TEMPORADA 23-24



CORPORE SANO 2023-2024										
bayh	Aretoa	Astelehena	Aretoa	Asteartea	Aretoa	Asteazkena	Aretoa	Osteguna	Aretoa	Ostirala
	Sala	Lunes	Sala	Martes	Sala	Miércoles	Sala	Jueves	Sala	Viernes
8:30-9:00	Fit Studio	Hipopelvicos*	3		Fit Studio	Hipopelvicos*	3		Fit Studio	Hipopelvicos*
8:30-9:25	3		3	Espalda sana-gravity	3		3	Espalda sana-gravity	3	
9:30-10:25	3	Espalda sana-gravity	3	Hiit-Gravity	3	Espalda sana-gravity	3	Hiit-Gravity	3	Espalda sana-gravity
10:30-11:25	3	Espalda sana-gravity	3		3	Espalda sana-gravity	3		3	
10:30-11:25	Fit Studio	Amafit	3	Espalda sana-gravity	Fit Studio	Amafit	3	Espalda sana-gravity	3	
15:30-16:25	3	Hiit-Gravity	3	Espalda sana-gravity	3	Hiit-Gravity	3	Espalda sana-gravity	3	Hiit-Gravity
16:30-17:00	3	Espalda sana-gravity	Fit Studio	Hipopelvicos*	3	Espalda sana-gravity	Fit Studio	Hipopelvicos*	3	
16:30-17:25	3		3	Espalda sana-gravity	3		3	Espalda sana-gravity	3	
17:00-17:30	Fit Studio	Hipopelvicos*			Fit Studio	Hipopelvicos*			3	
17:30-18:00	Fit Studio	Hipopelvicos*			Fit Studio	Hipopelvicos*				
17:30-18:25	3	Gravity-Pilates	3	Espalda sana-gravity	3	Gravity-Pilates	3	Espalda sana-gravity	3	Gravity-Pilates
18:30-19:25			Fit Studio	Amafit			Fit Studio	Amafit		
18:30-19:25	3	Espalda sana-gravity	3	Gravity-Pilates	3	Espalda sana-gravity	3	Gravity-Pilates	3	Espalda sana-gravity
19:30-20:25	3	Hiit-Gravity	3	Espalda sana-gravity	3	Hiit-Gravity	3	Espalda sana-gravity	3	

* Todas las madres o padres que quieran o lo necesiten, podrán asistir a las clases con su bebé.