

	Nº sesiones semanales	Nº personas	Precio mensual
Pilates Total 2	2	5	120 €
Pilates Total 1	1	5	70 €
Pilates Total 2 Mañanas	2	5	100 €
Pilates Total 1 Mañanas	1	5	65 €
Pilates Total 2 M/T	2	5	100 €
Pilates Total 1 M/T	1	5	65 €
Fitness Telas	1	5	60 €
Hatha Yoga	1	5	60 €
Focus a la carta	-	1	30 € sesión
	-	2	20 € sesión
Iniciación al Pilates y valoración de necesidades	-	-	15 € sesión
Sesión Pilates Total	-	5	20 € sesión

BONOS Pilates Total			
Nº sesiones	5	10	15
Precio	80 €	150 €	195 €

	Las actividades
Pilates Total	Educación y control postural, mejora de la condición física, utilizando reformer y trabajo en el suelo.
Pilates Total Mañanas M/T	Pilates Total en horario de mañana. Horario mañana y tarde.
Pilates Fit Run	Enfocado a atletas y runners para mejora de la eficiencia deportiva, incluye MAT y máquinas.
Pilates Core Bike	Dirigido al entrenamiento específico de ciclistas, utilizando reformer y MAT.

	Las actividades
Fitness Telas	Otra forma de trabajar la condición física y el Pilates, liberando tu cuerpo de la gravedad, para realizar los ejercicios.
Hatha Yoga	Consigue la unión de cuerpo-mente a través de asanas (posturas físicas), pranayama (técnicas de respiración) y relajación.
Focus a la carta	Sesiones privadas o semiprivadas de Pilates y entrenamiento personal.
Iniciación al Pilates	Clases previas para conocer los principios básicos del Pilates, así como la valoración postural inicial, imprescindibles para la inclusión en el grupo de nivel adecuado.
Sesión Pilates Total	Sesión colectiva, esporádica, sin grupo ni hora asignada.

No te pierdas ninguna sesión:

Nos llamas y las recuperamos otro día*.

* Avisando con 48 horas de antelación – los días festivos no son recuperables – máximo 25% sesiones /mes.

Duración de las Actividades 50 minutos, excepto Hatha yoga: 60 minutos.