

HORARIOS Y PRECIOS DE GRUPOS DE ENTRENAMIENTOS PERSONALES Y TRATAMIENTOS PARA SOCIOS

PILATES REFORMER

- * GRUPOS 6 PERSONAS, EJERCICIOS CON MÁQUINAS EN ESTUDIO DE PILATES
- * POSIBILIDAD DE CONTRATAR UNA O DOS CLASES POR SEMANA
- UNA CLASE POR SEMANA= 2€ /mes. DOS CLASES POR SEMANA 39,50€/mes
- * CONSULTAR EN RECEPCIÓN DISPONIBILIDAD

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
9H A 10H	2 días semana GRUPO A	2 días semana GRUPO F	2 días semana GRUPO A	2 días semana GRUPO F	1 día semana GRUPO K	
10H A 11H	2 días semana GRUPO B	2 días semana GRUPO G	2 días semana GRUPO B	2 días semana GRUPO G	1 día semana GRUPO L	1 día semana GRUPO O
11H A 12H	2 días semana GRUPO C	2 días semana GRUPO H	2 días semana GRUPO C	2 días semana GRUPO H	1 día semana GRUPO M	1 día semana GRUPO P
12H A 13H	2 días semana GRUPO D	2 días semana GRUPO I	2 días semana GRUPO D	2 días semana GRUPO I	1 día semana GRUPO N	
13H A 14H	2 días semana GRUPO E	2 días semana GRUPO J	2 días semana GRUPO E	2 días semana GRUPO J	1 día semana GRUPO Ñ	
16,30H A 17,30H	2 días semana GRUPO AA	2 días semana GRUPO FF	2 días semana GRUPO AA	2 días semana GRUPO FF	1 día semana GRUPO KK	
17,30H A 18,30H	2 días semana GRUPO BB	2 días semana GRUPO GG	2 días semana GRUPO BB	2 días semana GRUPO GG	1 día semana GRUPO LL	
18,30H A 19,30H	2 días semana GRUPO CC	2 días semana GRUPO HH	2 días semana GRUPO CC	2 días semana GRUPO HH	1 día semana GRUPO MM	
19,30H A 20,30H	2 días semana GRUPO DD	2 días semana GRUPO II	2 días semana GRUPO DD	2 días semana GRUPO II	1 día semana GRUPO NN	
20,30H A 21,30H	2 días semana GRUPO EE	2 días semana GRUPO JJ	2 días semana GRUPO EE	2 días semana GRUPO JJ	1 día semana GRUPO ÑÑ	
21,30H A 22,30H	2 días semana GRUPO PP	2 días semana GRUPO SS	2 días semana GRUPO PP	2 días semana GRUPO SS	1 día semana GRUPO ÑÑ	

AUMENTO MASA MUSCULAR

- * GRUPOS DE 2 PERSONAS
- * POSIBILIDAD DE CONTRATAR UNO O DOS ENTRENAMIENTOS POR SEMANA
- * UN ENTRENAMIENTO POR SEMANA= 59 €/ MES
- * DOS ENTRENAIENTOS POR SEMANA= 118 €/ MES
- * PRIMERA CONSULTA GRATUITA CON LA NUTRICIONISTA

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS
9H A 10H	2 días semana GRUPO A	2 días semana GRUPO F	2 días semana GRUPO B	2 días semana GRUPO G	1 día semana GRUPO K	
10H A 11H	2 días semana GRUPO B	2 días semana GRUPO G	2 días semana GRUPO B	2 días semana GRUPO G	1 día semana GRUPO L	1 día semana GRUPO O
11H A 12H	2 días semana GRUPO C	2 días semana GRUPO H	2 días semana GRUPO C	2 días semana GRUPO H	1 día semana GRUPO M	1 día semana GRUPO P
12H A 13H	2 días semana GRUPO D	2 días semana GRUPO I	2 días semana GRUPO D	2 días semana GRUPO I	1 día semana GRUPO N	
13H A 14H	2 días semana GRUPO E	2 días semana GRUPO J	2 días semana GRUPO E	2 días semana GRUPO J	1 día semana GRUPO Ñ	
16,30H A 17,30H	2 días semana GRUPO AA	2 días semana GRUPO FF	2 días semana GRUPO AA	2 días semana GRUPO FF	1 día semana GRUPO KK	
17,30H A 18,30H	2 días semana GRUPO BB	2 días semana GRUPO GG	2 días semana GRUPO BB	2 días semana GRUPO GG	1 día semana GRUPO LL	
18,30H A 19,30H	2 días semana GRUPO CC	2 días semana GRUPO HH	2 días semana GRUPO CC	2 días semana GRUPO HH	1 día semana GRUPO MM	
19,30H A 20,30H	2 días semana GRUPO DD	2 días semana GRUPO II	2 días semana GRUPO DD	2 días semana GRUPO II	1 día semana GRUPO NN	
20,30H A 21,30H	2 días semana GRUPO EE	2 días semana GRUPO JJ	2 días semana GRUPO EE	2 días semana GRUPO JJ	1 día semana GRUPO ÑÑ	
21,30H A 22,30H	2 días semana GRUPO PP	2 días semana GRUPO SS	2 días semana GRUPO PP	2 días semana GRUPO SS	1 día semana GRUPO ÑÑ	

FISIOTERAPIA

- * MASAJE PARCIAL 30 min.: 15 €
- * MASAJE TERAPÉUTICO COMPLETO 50 min.: 25€ / BONO 3 MASAJES: 70€
- * MASAJE DEPORTIVO CIRCULATORIO 50 min.: 25€ / BONO 3 MASAJES: 70€
- * MASAJE ANTIESTRES 50 min: 25€ / BONO 3 MASAJES: 70€
- * DRENAJE LINFÁTICO: 30€ / * MASAJE CON PIEDRAS VOLCANICAS 50 min.: 35 €

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9H A 10H		CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD		
10H A 11H		CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD		
11H A 12H		CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD		
12H A 13H		CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD		
13H A 14H					
16H A 17H					
17H A 18H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD		CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	
18H A 19H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD		CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	
19H A 20H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD		CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	
20H A 21H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD		CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	
21H A 22H					

Entrenadores Personales

Daniel Pino Carnero.- Licenciado CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE . ENTRENADOR NACIONAL DE MUSCULACIÓN. (Universidad de Zaragoza)
Francisco Bailén Gomez.- Licenciado CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. EXPERTO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y DEPORTIVO. (Universidad de Alicante)
Rubén Acame Rocamora.- Licenciado CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (Universidad de Alicante). MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (Universidad Europea de Madrid)

Nutrición y Dietética

Sara Carratalá Hurtado.- Técnica Superior en DIETÉTICA, Diplomada en NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA (Universidad de Alicante).

Fisioterapeuta

Lidia Fernandez Silva.- Diplomada FISIOTERAPIA . Diplomada en ENFERMERÍA (Universidad ALFONSO X EL SABIO de Madrid).Técnico en Masaje Deportivo.

GRUPOS PÉRDIDA DE PESO

- * GRUPOS DE 2 o 3 PERSONAS Y 2 DÍAS DE ENTRENAMIENTOS POR SEMANA
- * GRUPO DE 2 PERSONAS= 118 €
- * GRUPO DE 3 PERSONAS= 79 €
- * PRIMERA CONSULTA GRATUITA CON LA NUTRICIONISTA

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
8H A 9H	A GRUPO 2 PERSONAS	M GRUPO 3 PERSONAS	A GRUPO 2 PERSONAS	M GRUPO 3 PERSONAS
9H A 10H	B GRUPO 2 PERSONAS	N GRUPO 3 PERSONAS	B GRUPO 2 PERSONAS	N GRUPO 3 PERSONAS
10H A 11H	C GRUPO 2 PERSONAS	O GRUPO 3 PERSONAS	C GRUPO 2 PERSONAS	O GRUPO 3 PERSONAS
11H A 12H	D GRUPO 2 PERSONAS	P GRUPO 3 PERSONAS	D GRUPO 2 PERSONAS	P GRUPO 3 PERSONAS
12H A 13H	E GRUPO 2 PERSONAS	Q GRUPO 3 PERSONAS	E GRUPO 2 PERSONAS	Q GRUPO 3 PERSONAS
13H A 14H	F GRUPO 2 PERSONAS	R GRUPO 3 PERSONAS	F GRUPO 2 PERSONAS	R GRUPO 3 PERSONAS
16,30H A 17,30H	G GRUPO 2 PERSONAS	S GRUPO 3 PERSONAS	G GRUPO 2 PERSONAS	S GRUPO 3 PERSONAS
17,30H A 18,30H	H GRUPO 2 PERSONAS	T GRUPO 3 PERSONAS	H GRUPO 2 PERSONAS	T GRUPO 3 PERSONAS
18,30H A 19,30H	I GRUPO 2 PERSONAS	U GRUPO 3 PERSONAS	I GRUPO 2 PERSONAS	U GRUPO 3 PERSONAS
19,30H A 20,30H	J GRUPO 2 PERSONAS	V GRUPO 3 PERSONAS	J GRUPO 2 PERSONAS	V GRUPO 3 PERSONAS
20,30H A 21,30H	K GRUPO 2 PERSONAS	W GRUPO 3 PERSONAS	K GRUPO 2 PERSONAS	W GRUPO 3 PERSONAS
21,30H A 22,30H	L GRUPO 2 PERSONAS	Y GRUPO 3 PERSONAS	L GRUPO 2 PERSONAS	Y GRUPO 3 PERSONAS

TRATAMIENTO DEL DOLOR DE ESPALDA

- * TRATAMIENTO INDIVIDUALIZADO CON ENTRENADOR PERSONAL
- * EVALUACIÓN DEL RANGO DE MOVIMIENTO
- * OPTIMIZACIÓN DEL TRABAJO MUSCULAR
- * SESIONES DE 30 MINUTOS 2 DÍAS POR SEMANA: 125 €
- * SESIONES DE 60 MINUTOS 2 DÍAS POR SEMANA: 250 €

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9H A 10H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD
10H A 11H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD
11H A 12H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD
12H A 13H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD
13H A 14H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD
16,30H A 17,30H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD
17,30H A 18,30H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD
18,30H A 19,30H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD
19,30H A 20,30H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD
20,30H A 21,30H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD
21,30H A 22,30H	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD	CONSULTAR DISPONIBILIDAD

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

- * 1ª CONSULTA GRATUITA PARA SOCIOS
- * 2ª CONSULTA DONDE INCLUIAMOS VALORACIÓN, ESTUDIO Y DIETA : 40€
- * POSTERIORES CONSULTAS DE MANTENIMIENTO Y SEGUIMIENTO: 20€
- * TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS: CONTROL DE PESO, DEPORTISTAS, REEDUCACIÓN NUTRICIONAL, NIÑOS Y ADOLESCENTES.

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9H A 10H					CONSULTAR DISPONIBILIDAD
10H A 11H					CONSULTAR DISPONIBILIDAD
11H A 12H					CONSULTAR DISPONIBILIDAD
12H A 13H					CONSULTAR DISPONIBILIDAD
13H A 14H					CONSULTAR DISPONIBILIDAD
16H A 17H					CONSULTAR DISPONIBILIDAD
17H A 18H					CONSULTAR DISPONIBILIDAD
18H A 19H					CONSULTAR DISPONIBILIDAD
19H A 20H					CONSULTAR DISPONIBILIDAD
20H A 21H					CONSULTAR DISPONIBILIDAD
21H A 22H					