



FITNESS

El entrenamiento Benessere Fitness 30' es la manera más rápida, entretenida y sencilla de mantener la salud día a día, dado que ofrece una perfecta combinación de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, concéntricos y excéntricos que representan la mejor manera de quemar grasa y ejercitar los principales grupos musculares en cada entrenamiento, en tan solo media hora y con total flexibilidad horaria. Por otro lado, porque son clases reducidas con un máximo de 15 personas, monitorizadas y animadas de forma activa por profesionales altamente cualificados.

Además el servicio personalizado de vuestro club ofrece chequeos mensuales del peso y principales medidas, índice de grasa corporal y otros parámetros para que puedas apreciar los beneficios de tu entrenamiento

Matricula 0 €

“ Socio Fitness Express ”

Anual (40 € / mes) 480€ en lugar de 685 €

“ Socio Benessere “

1. Entrada ilimitada al circuito fitness Express gratuita por la inscripción anual en grupos de 5 a pilates.
2. Sesiones semanales de grupo a Pilates.

Anual (120 € / mes) 1400€ en lugar de 1920

METODO PILATES

Nuestro estudio de pilates cuenta con un alto grado de profesionalización que se caracteriza por la realización de un análisis postural global realizados por fisioterapeutas especializados previo al entrenamiento y por un seguimiento constante en la evolución del estado físico, en particular en el estado de lesiones. Contamos con clases especializadas enfocadas a la rehabilitación y al embarazo y clase para niños los viernes.

Curso de iniciación:

Sesión semiprivada + 4 clases privadas
y dos meses de abono a pilates en grupos de 5 400€

Abonos de 50 clases con validez de un año 1700 €

Dúos 1100 €

GRUPOS

3 Personas (2 sesiones/ semana (17€) 135€ mes
(3 sesiones / semana (15€)..... 150€ mes

4/5 Personas (2 sesiones/ semana (13€) 105€ mes
(3 sesiones / semana (€) 140€ mes

CURSO DE INICIACION DE PILATES (Solo grupos cerrados de 5 personas)

5 Personas (8 sesiones en un mes)..... 140 Euros

Este Curso específico para grupos cerrados de 5 personas incluye:

- Estudio de Análisis Postural Estático(realizado por un Osteópata o Fisioterapeuta)
- Estudio Análisis Postural dinámico (realizado por el profesor de Pilates)

El Curso está enfocado a hacer una valoración física y móvil de la persona para que se conozcan los principios básicos del Pilates.

ENTRENAMIENTOS PERSONALES

Entrenamientos personales, o en dúo. Los entrenamientos de nuestro club te ofrecen un seguimiento completo de tu estado de salud tu forma física y la posibilidad de utilizar las más variadas técnica para obtener tus objetivos o aquellos en los que te asesoren nuestros monitores licenciados en INEF y acreditados como entrenadores personales. Prueba los entrenamientos con kinesis para sentirte transportado a una nueva dimensión en la práctica del deporte...

Abonos de 50 clases con validez de un año..... 1700 €

Duos..... 1.100 €

CENTRO ESTETICO Y DE BIENESTAR

Disfruta de un 10% en todos los tratamientos faciales corporales y de wellness y benefíciate si te haces socio en cualquier modalidad de la promoción especial para las empresas socias de la Cámara de comercio de Finlandia de un 15% en depilación láser, en tratamientos Antiaging y en packs e adelgazamiento integral.

***Estas ofertas son validas solo al apuntarse un año entero a fitness y al menos 3 meses a pilates y solo para trabajadores .**