



Noves activitats dirigides 2017/2018

ENTRENAMENT PERSONALITZAT

HORARI FLEXIBLE

SESSIONS	PREU SOCI	PREU NO SOCI
1	25€	35€
5	115€	160€
10	225€	315€
Rutina Mensual	50€	65€

Oferim l'opció de fer entrenaments personalitzats amb un entrenador que et programarà sessions per a treballar els objectius que necessitis i que tindràs exclusivament per a tu.

Sessions d'entre 1h - 1:30h

MANTENIMENT I RECUPERACIÓ

Horari Flexible

PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL
SOCI	1	40€	110€
	2	75€	200€
NO SOCI	1	55€	145€
	2	95€	255€

El control postural sumat a un exercici de baix impacte i a la utilització de tècniques específiques permet una millor recuperació i una prevenció futura de la lesió.

La combinació de diferents espais, farà possible una recuperació integral de

La durada de la sessió és de 1h