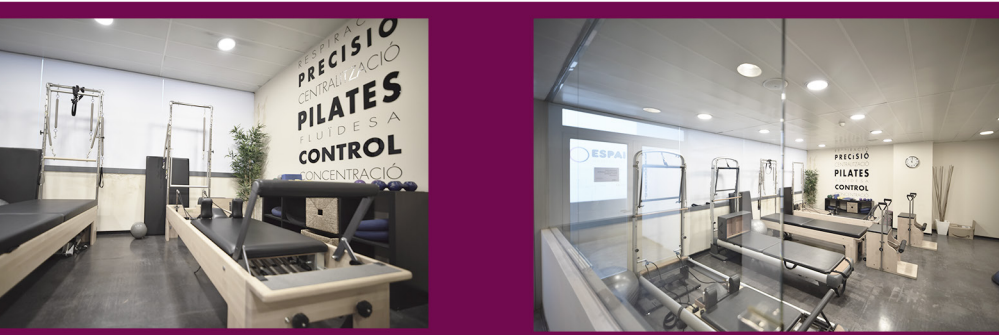




Consulta les nostres activitats a
espaiwellness.com

i descarrega't la nostra APP:



Passeig Conca Besòs, 12 / 08403 Granollers / Tel: 93 861 87 04

Horari: dl-dv: 06-23h. ds-dg i festius: 08-22h.

 [espaiwellnesspadel](https://www.facebook.com/espaiwellnesspadel)  info@espaiwellness.com  [espaiwellness](https://www.instagram.com/espaiwellness)



**ENTRENAMENTS PERSONALS
PILATES**

A l'Espai pots completar entrenaments personals de **Pilates** en el nostre exclusiu **Estudi Pilates** amb màquines *reformer* i *chair*. Per realitzar-los comptem amb els tècnics **Quim Iturralde** i **Laura Navajas**.

PREU ENTRENAMENT PERSONAL (1hora)

	SOCIS	NO SOCIS
1 sessió	38€	45€
Bono 5	180,50€	213,75€
Bono 10+1	380€	450€
Bono 20+3	760€	900€

PREU ENTRENAMENT PERSONAL

Exprés (30 min)

	SOCIS	NO SOCIS
1 sessió	21,50€	30€
Bono 5	107,50€	142,50€
Bono 10+1	215€	300€
Bono 20+3	430€	600€

PREU ENTRENAMENT DUO

1 hora

	SOCIS	NO SOCIS
1 sessió	24€	30€
Bono 5	114€	137,75€
Bono 10+1	240€	290€
Bono 20+3	480€	580€

“La salut no és només un estat natural del nostre cos, és el nostre deure no només aconseguir-la sinó també mantenir-la”.

J.H. Pilates

Els beneficis del pilates són:

- ✓ Millora el control corporal i postural.
- ✓ Millora la teva eficiència respiratòria mitjançant una respiració profunda i saludable de manera contínua.
- ✓ Recol·loca la cintura escapular i la pelvis.
- ✓ Activar la musculatura profunda.
- ✓ Assoliràs major flexibilitat, fluïdesa, agilitat i coordinació dels moviments.

PREU ENTRENAMENT SMALL GRUPS:

Grups mínim 2 persones, màxim 4 persones.

És necessari fer 2 classes prèvies per veure el nivell.

	SOCIS	NO SOCIS
Mensual	65€	79€

