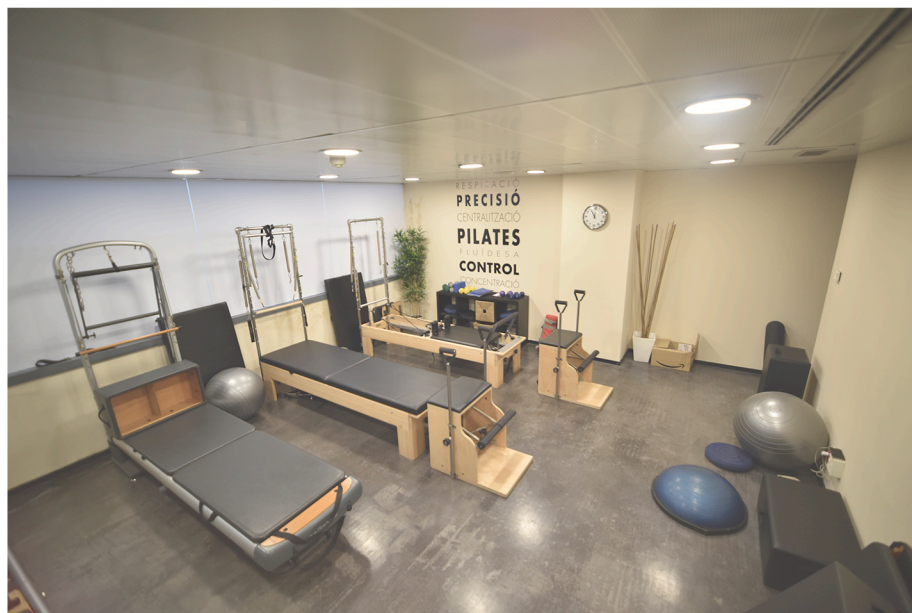




PILATES

ENTRENAMENT PERSONAL SMALL GROUPS

Consulta les nostres activitats a
espaiwellness.com

Descarrega't la nostra APP:



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

Horari: dl-dv: 6h a 23h. Ds-dg i festius: 8h a 21:30h.



PILATES

El pilates és un sistema d'exercici físic que es centra en el reforçament de la zona central del cos que inclou els músculs abdominals, lumbar, pelvis i glutis.

Els entrenaments personals o small groups de pilates es fan a l'Estudi Pilates Espai amb la maquinària específica anomenada Reformer i Chair Pilates.

BENEFICIS DEL PILATES

- ✓ Reforçament i tonificació muscular.
- ✓ Millora de la postura, alineació corporal i consciència postural.
- ✓ Augmenta la flexibilitat amb moviments que estiren i allarguen els músculs.
- ✓ Concentració, consciència corporal i connexió ment-cos.
- ✓ Reducció de l'estrès. Requereix concentració mental i respiració controlada.
- ✓ Rehabilitació de lesions (exercici de baix impacte).
- ✓ Millora de salut cardiovascular.

"L'aptitud física és el primer requisit de la felicitat"
Joseph Pilates

PREU ENTRENAMENT PERSONAL (1 hora)

	SOCIS	NO SOCIS
1 SESSIÓ	42,45€	47,55€
BONO 10+1	424,50€	361,75€

PREU ENTRENAMENT PERSONAL (30')

	SOCIS	NO SOCIS
1 SESSIÓ	23,95€	26,80€
BONO 10+1	239,50€	268,20€

SMALL GROUPS

Mínim de 2 persones, màxim 4 persones

PREU SMALL GROUP MENSUAL

	SOCIS	NO SOCIS
1 DIA/SET.	72,85€	81,60€
2 DIES/SET.	139,90€	156,70€

Tècnics especialitzats: **Quim Iturralde, Laura Navajas i Toni Diaz**

Per a més informació podeu enviar un correu a:
Núria Marín: n.marin@espaiwellness.com