

PILATES amb Marina Arranz

Dilluns	Dimecres	Dijous	Divendres
Mati			
	Pilates Senior 10 – 11		Pilates Senior 10 – 11
Tarda			
Pilates 15 - 16	Pilates 15 - 16		
Pilates 18-19		Pilates 18-19	
Abdominals Hipopressius 19 – 19:45	Pilates esquena 19:30 – 20:30		

- **Preu:** 30€ al mes 1 classe setmana /45€ al mes dues classes setmana / 55€ tres classes setmana. **Preus sènior** (majors de 65): 25€ 1 classe i 35 dues classes setmana.
- **Bonus** 10 classes: 70€ (caducitat 3 mesos)
- **Classe extra o individual** (no personal):10€
- Classe gratuïta de prova.

PILATES: és una classe dinàmica, postural, on intentem equilibrar la musculatura posterior amb l'anterior, per aconseguir una posició del nostre cos més funcional i eficaç. La classe és en el terra i fer servir diferent tipus de material com gomes, pilotes, etc...

PILATES AERI: tenim en compte els principis bàsics de Pilates i amb una tela acrobàtica, anem recuperant l'equilibri del cos, treballant tant la força muscular com la flexibilitat i la descompressió de les articulacions, és una classe diferent i divertida.

PILATES ESQUENA: en aquestes classes l'objectiu és el benestar general, tant físic com psíquic, ja que quan hi ha una lesió o un dolor per contractures, el nivell emocional baixa, fent que cada vegada tinguem menys ganes de fer coses. Durant la sessió barregem varies tècniques per alleujar els dolors principalment d'esquena.

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA: Es una tècnica postural que juntament amb la respiració ens ajuda a millorar la postura, reprogramar la faixa abdominal o el sòl pelvià, ideal com a exercici de post-part, millora el restrenyiment, pel seu massatge als intestins, millora la vida sexual tant de la dona com la de l'home, per la millora del reg sanguini en la zona, solventa la incontinència urinària d'esforç amb dues setmanes, millora la consciència corporal.



La MARINA ARRANZ també ofereix el servei d'entrenament personal amb 1, 2 o 3 persones, utilitzant les tècniques abans descrites més el Pilates amb màquina i la electroestimulació

ESPAI POSTURAL

ENTRENAMENT PERSONAL

Stretching Global Actiu - Gimnàstica Abdominal Hipopressiva - Correcció Postural
Treball respiratori - Entrenaments amb Electroestimulació

ABONAMENTS *						
	10 sessions		5 sessions		1 sessió	
	1 hora	30minuts	1hora	30 minuts	1 hora	30 minuts
Individual	350€	190€	185€	110€	40€	23€
2 persones	200€		125€			

*Els abonaments tenen una caducitat de 6 mesos

QUOTES FIXES				
	1 persona		2 persones	3 persones
	1 hora	30 minuts	1 hora	1 hora
1 cop a la setmana	110€	60€	70€	45€
2 cops setmana	190€	100€	110€	70€

SGA (Stretching Global Actiu): és una activitat postural, que ens ajudarà a reestructurar tot el cos, tornant-lo més flexible, més elàstic i fort. L'objectiu és allargar a la vegada a tots els músculs pertanyents a la mateixa cadena de forma suau, lenta i activa. Hi ha una millora de la respiració i un treball prou important del diafragma, per això és una activitat excel·lent per a desbloquejar el cos.

