

ASERHCO C/DOCTOR CERRADA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-9:30				HIPOPRESIVOS 30'	
9:30-10:00		YOGA		YOGA	ESPALDA SANA
10:00-10:30	SUELO PÉLVICO	YOGA		YOGA	ESPALDA SANA
10:30-11:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	TONIFICACIÓN
11:30-12:30	ESPALDA SANA		ESPALDA SANA		
15:30-16:30	PILATES		PILATES		
16:30-17:00	HIPOPRESIVOS 30'				
17:00-17:30	HIPOPRESIVOS 30'				
17:30-18:30	POWER TRAINING		ESPALDA SANA		PILATES
18:30-19:30	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	PILATES
19:30-20:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
20:30-21:30	PILATES				

Actividades 1 día / semana 35€ | 2 días / semana 65€


Tarifa trimestral 1 día a la semana 89€ | 2 días a la semana 179€

Entrenamiento Personal / Pilates Reformer

30 minutos ____ Sesión 28€ | Bono 5 sesiones 125€ | Bono 10 sesiones 220€ _____ online 25€ | 110€ | 200€

60 minutos ____ Sesión 43€ | Bono 5 sesiones 200€ | Bono 10 sesiones 380€ _____ online 40€ | 190€ | 350€

 976 014 444

 633 743 288

www.aserhco.com