



# HORARIOS Y TARIFAS ACTIVIDADES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-9:30				HIPOPRESIVOS 30´	
9:30-10:30		YOGA	PILATES	YOGA	ESPALDA SANA
10:30-11:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
11:30-12:30	ESPALDA SANA		ESPALDA SANA		
15:30-16:30	PILATES		PILATES		PILATES
16:30-17:00	HIPOPRESIVOS 30´		HIPOPRESIVOS 30´		
17:00-17:30	HIPOPRESIVOS 30´		HIPOPRESIVOS 30´		
17:30-18:30	PILATES EMBARAZO		MINDFULNESS		PILATES
18:30-19:30	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	PILATES
19:30-20:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
20:30-21:30		PILATES		PILATES	

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

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

## Entrenamiento Personal de Pilates Individual

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€



633 74 32 88

976 014 444 [www.aserhco.com](http://www.aserhco.com)