

## ESTUDO DE DANZA

### URBANO

Lu	Ma	Me	Xo	Ve
		17:00 COREO	17:00-18:00 IMPRO KIDS	16:45-18:00 TEC.URB 1
18:00 KIDS		18:00 KIDS	18:00-19:00 IMPRO ADULTS	18:00-19:15 TEC.URB 2
19:00-20:15 TEC.URB 3Y4	19:30-21:00 PROXECTO AUDIOVISUAL	19:00 COREO		19:30-20:30 RETO FÍSICO
20:30-21:45 ADULTS		20:00 COREO		

#### TARIFAS MENSUAIS

KIDS: 1 CLASE 35€, 2 CLASES 40€, 3 CLASES 50€  
 URBANO 1, 2, E ADULTOS: 40€  
 URBANO 3 Y 4: 55€  
 COREO: 35€  
 IMPRO: 50€  
 RETO FÍSICO: 35€

#### COMBINACIONES:

URBANO 1, 2 + COREO: 55€  
 URBANO 3 E 4 + COREO 65€  
 3 CLASES: 85€  
 4 CLASES: 130€  
 PROXECTO ALMA (con FORMACION COMPLETA) 130€

## CENTRO DE ADESTRAMENTO PERSOAL INTEGRAL

### ADESTRAMENTO CON GRUPOS REDUCIDOS

(De 1 a 5 persoas)

**PILATES BASICO:** 17:00 MARTES E XOVES (POSIBILIDADE DE ABRIR NOVOS GRUPOS)  
**PILATES AVANZADO:** 20:30 MARTES E XOVES // LUNS E MERCORES.  
**TRAINING MIX** ( PILATES, HIPOPRESIVOS, TRX E ENTRENO DE FORZA): 19:30 MARTES E XOVES. (POSIBILIDADE DE NOVOS GRUPOS)  
**MEDITACION E MINDFULNESS:** (HORARIO POR CONCRETAR)

#### TARIFAS MENSUAIS POR PERSOA:

2 SESIONS SEMANAIS : 60€ (ENTRE 3 E 5 PERSOAS MAXIMO), 90€ (2 PERSOAS), 180€ (INDIVIDUALIZADO)  
 1 SESION SEMANAL : 50€ (ENTRE 3 E 5 PERSOAS), 80€ (2 PERSOAS), 180€ (INDIVIDUAL)

### ADESTRAMENTO PERSOAL

-PLAN + 8 SESIONS INDIVIDUAIS 240€  
 -PLAN ENTRENO EN PARELLA(8SESIONS): 300€  
 -PLAN + 8 SESIONS DE ENTRENO E 1 SESION DE COACHING (BUSQUEDA DE OBXETIVOS, SEGUIMIENTO E BLOQUEOS, FIXACION DE NOVAS METAS )265€  
**SESION SOLTA DE ADESTRAMENTO 35€**  
**SESION SOLTA DE COACHING 35€**  
 TABLA DE ENTRENO LIBRE 50€

### COACHING, ASESORAMENTO E ADESTRAMENTO MENTAL

ORIENTACION ESTUDIANTES/ADOLESCENTES  
 XESTION EMOCIONAL, ESTRÉS E ANSIEDADE  
 FOCO E CLARIDADE MENTAL.  
 ATOPAR E DESARROLLAR O TEU POTENCIAL, HABILIDADES E DONS.

1 SESION 35€  
 PACK 6 SESIONS 180€