

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 KIDS	18:00 KIDS	18:00-19:15 TEC.URB 2
19:00-20:15 TEC.URB 3Y4	19:30-21:00 PROXECTO AUDIOVISUAL	19:00 COREO	19:00-20:00 IMPRO ADULTS	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. E LUNS E MERCORES.
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€