

Las sesiones con **ENTRENADOR PERSONAL** tienen por objetivo conseguir **eficacia** en el entrenamiento, es decir, la obtención de **resultados** físicos y psicológicos con **seguridad** y en el menor tiempo posible. Con su base pedagógica nuestros entrenadores personales le **orientarán y motivarán** para hacer de su sesión de ejercicio toda una **experiencia**.

¡Deja que alguno de nuestros profesionales te **guíe** en la consecución de tus **objetivos**!

### ENTRENADORES PERSONALES

Profesionales que, por su **formación Integral**, son capaces de desarrollar todas las capacidades físicas relacionadas con la **salud**: fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio. Los entrenadores personales, empleando los más modernos métodos de entrenamiento, son capaces de cumplir los objetivos tanto físicos como deportivos que el individuo demande con **seguridad** y **eficacia**.

Todo esto, unido a sus recursos pedagógicos y de **comunicación**, se traducen en su mayor aprovechamiento y beneficio de la sesión de entrenamiento.



Centro Especializado en Pilates  
**NACHO ARROYO**  
C/ Sicéldas, 10 - 28043 Madrid  
Fijo: 917 219 887 - Móvil: 618 826 682

Servicio de parking Gratuito de 09 a 22h.

## TARIFAS DE ENTRENAMIENTOS PERSONALES Y GRUPALES

PILATES

OSTEOPATIA



Centro Especializado en Pilates  
**NACHO ARROYO**  
C/ Sicéldas, 10 - 28043 Madrid  
Fijo: 917 219 887 - Móvil: 618 826 682  
[www.nachoarroyo.es](http://www.nachoarroyo.es)

# TARIFAS ENTRENAMIENTO COLECTIVO

## Entrenamiento Colectivo en Suelo

1 día por semana	1h. sesión - 49€/mes
2 días por semana	1h. sesión - 79€/mes

## Entrenamiento Colectivo en Máquinas

1 día por semana	1h. sesión - 79€/mes
2 días por semana	1h. sesión - 149€/mes
COMBINADO suelo y máquina	1h. sesión - 119€/mes

# TARIFAS ENTRENAMIENTO PERSONAL

## Entrenamiento Personal individualizado

1 día por semana	149€/mes
2 días por semana	285€/mes
1 sesión de 1 hora	39€
Bono de 10 sesiones	375€

**BONO 10 CLASES SUeltas MÁQUINA 199€ EN GRUPO**

- El centro pone a su servicio la posibilidad de recuperar las clases perdidas, hasta un máximo de dos clases al mes y no siendo acumulables.
- Las cancelaciones y cambios se admiten con 4 horas de antelación, en caso de que se hiciera con posterioridad a este plazo, el cliente asumirá el coste del servicio, dándose la clase por perdida.
- El hecho de tener que recuperar alguna clase de Pilates no exime del abono de la mensualidad, ni implica reducción en la cuota, el centro dará todo tipo de facilidades para la recuperación de las clases perdidas dentro de ese mes
- Las personas que se acojan al sistema de pago mensual, deberá abonar la mensualidad del 1 al 5 de cada mes. En todas las disciplinas, se contabiliza al mes a partir de la 1ª clase. Las clases que coincidan con días festivos no son recuperables

# EMBARAZADAS

La felicidad se siente en el interior y se refleja en el exterior

1 DÍA por semana 1 hora **79€/mes**

2 DÍAS por semana 1 hora **149€/mes**

# MASAJES DESCUENTOS EN BONOS

BONOS DE 5 SESIONES	-5% DTO
BONOS DE 10 SESIONES	-10% DTO

Osteopatía	1h.- 39€
(contracturas y lesiones)	30min.- 25€
Masaje deportivo	1h.- 39€
(Molestias tras la actividad física)	30min.- 25€
Masaje relajante	1h.- 39€
(desconecta del estrés diario)	30min.- 25€
Masaje cuerpo 10	1h.- 39€
(problema de firmeza celulitis y volumen)	30min.- 25€
Drenaje Linfático	1h.- 35€
Vendaje Neuromuscular	7€
KINESIOTAPING	

**Suplemento Sesión a domicilio +10€**