



ASERHCO C/DOCTOR CERRADA

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 9:00-9:30 | HIOPRESIVOS 30' | | | | |
| 9:30-10:30 | YOGA | ESPALDA SANA | YOGA | ESPALDA SANA | ESPALDA SANA |
| 10:30-11:30 | PILATES | PILATES | PILATES | PILATES | ESPALDA SANA |
| 11:30-12:30 | ESPALDA SANA | PILATES | ESPALDA SANA | PILATES | |
| 15:30-16:30 | PILATES | | PILATES | | |
| 16:30-17:00 | HIOPRESIVOS 30' | | | | |
| 17:00-17:30 | HIOPRESIVOS 30' | | | | |
| 17:30-18:30 | POWER TRAINING | PILATES | ESPALDA SANA | PILATES | 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 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€

www.aserhco.com  976 014 444
 633 743 288