

MASAJES

Vital Energizing

VITAL ENERGIZING

Vital Energizing

Recupera las capacidades físicas y mentales, activa el metabolismo y equilibra el sistema nervioso con un masaje completo. Relaja puntos tensionales, liberando al cuerpo de la fatiga y el cansancio en pies, piernas, espalda y brazos.

Recovers your physical and mental abilities, activates your metabolism and balances your nervous system with a complete massage. Relaxes tension points, freeing the body from fatigue on feet, legs, back and arms.

60 min. 120 €

DESCONTRACTURANTE

Descontracturante

Sobre piernas y espalda, elimina contracturas, desequilibrios posturales.

On legs and back, eliminates contractures and postural imbalances.

40 min. 80 €

FISIOTERAPIA

Physiotherapy

Recuperación física y tratamiento del dolor. Sobre piernas y espalda, elimina contracturas, desequilibrios posturales.

Physical recovery and pain treatment. On legs and back, eliminates contractures and postural imbalances.

45 min. 100 €

CORPORAL ANTI STRESS

Relaja puntos tensionales, liberando al cuerpo de la fatiga y el cansancio en pies, piernas, espalda y brazos.

Relaxes tension points, freeing the body from fatigue on feet, back and arms.

50 min. 100 €

PIERNAS CANSADAS

Piernas Cansadas

Masaje en pies y piernas para aliviar tensiones, molestias, cansancio y retención de líquidos. Entrenamiento personalizado, adaptado a su condición física, utilizando TRX.

Massage on feet and legs, relieves stress, aches, fatigue, edema and fluid retention. Personalized training, adapted to your physical condition, using TRX.

30 min. 60 €

PROGRAMAS DE SALUD

Health Programmes

RECOVERY PROGRAM

Recovery Program

Te ayudará a eliminar las consecuencias negativas del estrés. Mejora la alineación corporal y corrige los hábitos posturales incorrectos.

- Yoga ó Pilates 60 min.
- Masaje Energizante Vital 60 min.
- Mindfulness 60 min.

It will help you eliminate the negative consequences of stress. It improves body alignment and corrects incorrect postural habits.

- Yoga or Pilates 60 min.
- Vital Energizing Massage 60 min.
- Mindfulness 60 min.

180 min. 250 €

NUTRICIÓN

Nutrición

- Valoración física
- Escaner corporal
- Nutrición (Guía para 3 meses)
- Physical test
- Body Scanning
- Nutrition (Guide for 3 months)

50 min. 150 €

TRAINING PROGRAM

Entrenamiento

Conjunto de servicios intercoordinados para adoptar un estilo de vida saludable.

- Análisis físico (Composición corporal)
- Nutrición (Guía nutricional para 3 meses)
- Entrenamiento Personal 60'
- Liberación Miofascial (30' con Foam roller)

Set of intercoordinated services to adopt a healthy lifestyle.

- Physical analysis (Body composition)
- Nutrition (nutritional guide for 3 months)
- Personal Training 60'
- Myofascial release (30' Froam roller session)

180 min. 320 €

PERSONAL TRAINING

Personal Training

Entrenamiento personalizado, adaptado a su condición física, utilizando TRX, fitball, kettle-bell o tu propio peso corporal.

Personalized training, adapted to your physical condition, using TRX, fitball, kettlebell or your own body weight.

60 min. 70 €