



Calle de la antigua senda de senent 3  
46023 Valencia

[info@alamedatraining.com](mailto:info@alamedatraining.com)

[alamedatraining.es](http://alamedatraining.es)

617457260

	LUNES		MARTES	MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
7h15-9h15	TRX 7h15-7h45 8h00-8h30	PT 8h00-8h40	TRX 7h15-7h45  YOGA 8h00-9h15	TRX 7h15-7h45 8h00-8h30	PT 8h00-8h40	TRX 7h15-7h45  YOGA 8h00-9h15	TRX 7h15-7h45 8h00-8h30
10h00-11h00				ABDOMINALES HIPOPRESIVOS 8h45-9h15			ABDOMINALES HIPOPRESIVOS 8h45-9h15
13h30-14h00	Funcional training	PT 13h30-14h10		Funcional training	PT 13h30-14h10		Funcional training
14h10-15h00	Pilates	Running	Pilates	Pilates	Running	Pilates	Pilates Acceso libre 5€
15h00-16h00	TRX 15h00-15h30		Funcional Training 15h10-15h55	TRX 15h00-15h30		Funcional Training 15h10-15h55	TRX 15h00-15h30
16h00-17h00	Pilates 15h30-16h30			Pilates 15h30-16h30			Pilates Acceso libre 5€ 15h30-16h30
16h30-17h15	YOGA INFANTIL 11-14 años			YOGA INFANTIL 11-14 años			ABDOMINALES HIPOPRESIVOS 18H00-18h30
17h30-18h15	YOGA INFANTIL 6-10 años		TAEKWENDO INFANTIL (5-10)	YOGA INFANTIL 6-10 años  ABDOMINALES HIPOPRESIVOS 18h-18h30		TAEKWENDO INFANTIL (5-10)	
18h30-19h00	Tonificación		Tonificación	Tonificación		Tonificación	coaching personalizado 698 46 26 74
19h00-20h00	Pilates	PT 19h-19h40	Pilates	Pilates	PT 19h-19h40	Pilates	Biomecánica deportiva Cita previa 617457260
20h00-21h00	Pilates Terapéutico 19h45-20h25 20h30-21h10		Running 20h10-21h10	Yoga 20h-21h15	PT 19h45-20h25 20h30-21h10	Running 20h10-21h10	SALSA Y BACHATA 634109961
			ZUMBA 20h00-20h45			ZUMBA 20h00-20h45	
			TRX 20h40-21h10			TRX 20h40-21h10	

<b>Pilates terapéutico</b>	Medio mes 40€	1 mes 60€	3 meses 150€
mat 30€ (entra valoración previa con fisioterapeuta)			
<b>Yoga</b>	1x/sem 35€	2x/sem 55€	Clases particulares 40€/sesión
<b>Running</b>	1x/sem mat 10€	2x/sem 25€	Planificación personalizada 30€/mes

<b>Fisioterapia</b>	1 sesión 30€	5 sesiones 135€	10 sesiones 250€
<b>Entrenador personal</b>	1 sesión 40€	5 sesiones 175€	10 sesiones 300€
<b>TRX</b>	2x/sem Mat 10€	3x/sem 30€	Bono 10 sesiones 50€ (2 meses)

**ALQUILER DE SALA**  
Para cursos, charlas, talleres,  
clases dirigidas,  
entrenamiento personal,  
etc...  
Sala 1: 80m<sup>2</sup>  
Sala 2: 22m<sup>2</sup>  
Consultar precios

<b>Tonificación</b>	1 mes mat 10€	<b>ZUMBA</b> Mat 10€	1 mes 20€
<b>Funcional Training</b>	1 mes mat 10€	Bono 10 sesiones 50€ (2 meses)	<b>ABDOMINALES HIPOPRESIVOS</b>

PILATES			Bonos por sesiones	
1 mes 60€ +20€ mat	3 meses 150€	6 meses 270€	10 meses 400€ sept- junio	bono 5 60€ +20€ mat
Acceso libre viernes, reserva por whatsapp 617457260			2 meses	bono 10 100€
				3 meses