



Calle de la antigua senda de senent 3
46023 Valencia

info@alamedatraining.com

alamedatraining.es

617457260 - Jérôme

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7h15-9h15	TRX 7h15-7h45 8h00-8h30	PT 8h00-8h40	YOGA 7h30-8h45		TRX 7h15-7h45 8h00-8h30	PT 8h00-8h40	YOGA 7h30-8h45		TRX 7h15-7h45 8h00-8h30	
					ABDOMINALES HIPOPRESIVOS 8h45-9h15				ABDOMINALES HIPOPRESIVOS 8h45-9h15	
13h30-14h00	PT 13h30-14h10				PT 13h30-14h10				Funcional training	
14h10-15h00	Pilates		Pilates	PT 14h30-15h10	Pilates		Pilates	PT 14h30-15h10	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 Clases a 5€ De 16h30 a 17h45 De 18h00 a 19h15	
17h30-18h15					ABDOMINALES HIPOPRESIVOS 18h30-19h					
18h30-19h00	Tonificación		Tonificación		Tonificación		Tonificación			
19h00-20h00	Pilates	PT 19h-19h40	Pilates		Pilates	PT 19h-19h40	Pilates		ABDOMINALES HIPOPRESIVOS 18H30-19h	
20h00-21h00	Pilates Terapéutico 19h45-20h25 20h30-21h10		Running 20h10-21h10		PT 19h45-20h25 20h30-21h10		Running 20h10-21h10			
	YOGA 20H-21H15		SALSA Y BACHATA 634109961		YOGA 20H-21H15					

Pilates terapéutico	Medio mes 40€	1 mes 60€	3 meses 150€
mat 30€ (entra valoración previa con fisioterapeuta)			
Yoga	Clases a 5€		Viernes de 16h30 a 17h45 de 18h00 a 19h15
Lunes y miércoles de 20h a 21h15			
Running	1x/sem mat 10€	2x/sem 20 €	Planificación personalizada 30€/mes
Tonificación	1 mes mat 10€	Funcional Training Mat 10€ 25€/mes	

Fisioterapia	1 sesión 30 €	5 sesiones 135 €	10 sesiones 250 €
Entrenador personal	1 sesión 40€	5 sesiones 175 €	10 sesiones 300 €
TRX	2x/sem Mat 10€	3x/sem 25 €	30 €

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

Cápsula infrarrojos	1x/sem 35€	2x/sem 50€	Matricula 50€ incluye valoración con fisio + 2 sesiones individuales	PILATES			Bonos por sesiones	
Consultar precios				1 mes 60€ +20€ mat	3 meses 150 €	6 meses 270 €	10 meses 400 € sept- junio	bono 5 60€ +20€ mat
				Clases a 5€ los viernes, whatsapp 617457260			2 meses	3 meses