

# TARIFAS/HORARIOS

| Grupal     | 2 clases/semana |                            |                          |                    |
|------------|-----------------|----------------------------|--------------------------|--------------------|
|            | Cuota mensual   | Matrícula clase iniciación | Masaje mensual relajante | Tarjeta dto. Sabáh |
| Anual      | 50€*            | Incluido                   | Incluido                 | 15%                |
| Semestral  | 55€*            | Incluido                   | Incluido                 | 10%                |
| Trimestral | 60€*            | Incluido                   | No                       | 5%                 |
| Mensual    | 65€*            | 20€                        | No                       | No                 |

\*Excepto Pilates Studio: Cuota mensual 65€ (matrícula anual) | 70€ (semestral) | 75€ (trimestral) | 80€ (mensual)

|                   | 1 Sesión | BONO 5 Sesiones | BONO 10 Sesiones |
|-------------------|----------|-----------------|------------------|
| <b>Individual</b> | 30€      | 140€            | 270€             |

| Grupal     | 1 clase/semana |                            |                          |                    |
|------------|----------------|----------------------------|--------------------------|--------------------|
|            | Cuota mensual  | Matrícula Clase iniciación | Masaje mensual relajante | Tarjeta dto. Sabáh |
| Anual      | 40€*           | Incluido                   | Incluido                 | 15%                |
| Semestral  | 45€*           | Incluido                   | Incluido                 | 10%                |
| Trimestral | 50€*           | Incluido                   | No                       | 5%                 |
| Mensual    | 55€*           | 20€                        | No                       | No                 |

\*Excepto Pilates Studio: Cuota mensual 55€ (matrícula anual) | 60€ (semestral) | 65€ (trimestral) | 70€ (mensual)

|             | 1 Sesión | BONO 5 Sesiones | BONO 10 Sesiones |
|-------------|----------|-----------------|------------------|
| <b>Dual</b> | 45€      | 210€            | 405€             |

|       | LUNES                                       | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES        |
|-------|---|---|--|--|----------------|
| 08.30 | Pilates                                     | Cross Training                                      | Pilates  | Cross Training                                       |                |
| 10.00 | Pilates<br>Yoga                             | Pilates<br>Cross Training                           | Pilates<br>Yoga  | Pilates  | Cross Training |
| 11.00 | Pilates                                     |   | Pilates  |  |                |
| 12.00 | Studio                                      | Yoga BABIES   | Pilates STUDIO   | Yoga BABIES  |                |
| 13.30 | Cross Training                              |   | Cross Training   |  |                |
| 14.15 | Pilates                                     | Pilates<br>Pilates STUDIO                           | Pilates  | Pilates<br>Pilates STUDIO                            |                |
| 15.00 | Pilates                                     |   | Pilates  |  |                |
| 15.15 | Pilates<br>Yoga                             | Pilates<br>Pilates STUDIO<br>Yoga<br>Cross Training | Pilates<br>Yoga  | Pilates<br>Pilates STUDIO<br>Yoga<br>Cross Training  |                |
| 15.30 |   |   |  |  | Pilates        |
| 16.00 | Pilates<br>Cross Training                   |   | Pilates<br>Cross Training                                  |  | Cross Training |
| 16.15 | Pilates STUDIO                              | Pilates   | Pilates STUDIO   | Pilates  |                |
| 17.00 | Pilates<br>Yoga EMBARAZADAS                 | Pilates STUDIO<br>Cross Training                    | Pilates  | Pilates STUDIO<br>Yoga EMBARAZADAS<br>Cross Training |                |
| 17.15 |   | Pilates EMBARAZADAS                                 | Pilates STUDIO   | Pilates EMBARAZADAS                                  |                |
| 18.00 | Pilates<br>Cross Training<br>Hipopresivos   | Pilates<br>Pilates<br>Pilates STUDIO                | Pilates<br>Cross Training<br>Hipopresivos                  | Pilates<br>Pilates STUDIO                            |                |
| 18.15 |   | Pilates EMBARAZADAS                                 |  | Pilates EMBARAZADAS                                  |                |
| 19.00 | Pilates<br>Pilates<br>Pilates STUDIO        | Yoga<br>Pilates<br>Cross Training                   | Pilates<br>Pilates<br>Pilates STUDIO                       | Yoga<br>Pilates<br>Cross Training                    | Cross Training |
| 19.15 |   | Pilates EMBARAZADAS                                 |  | Pilates EMBARAZADAS                                  |                |
| 20.00 | Pilates<br>Pilates STUDIO<br>Cross Training | Pilates<br>Yoga<br>Cross Training<br>Mindfulness    | Pilates<br>Pilates STUDIO<br>Cross Training<br>Mindfulness | Pilates<br>Yoga<br>Cross Training<br>Mindfulness     |                |
| 20.15 |   | Pilates   |  | Pilates  |                |
| 21.00 | Pilates<br>Pilates STUDIO<br>Cross Training | Pilates STUDIO<br>Cross Training                    | Pilates STUDIO<br>Cross Training                           | Pilates STUDIO<br>Cross Training                     |                |
| 21.15 |   | Pilates   |  | Pilates  |                |



# REACTÍVATE

PILATES | CROSS TRAINING | YOGA | HIPOPRESIVOS





### Cross training

Entrenamiento funcional de alta intensidad con ejercicios variados. Curso impartido con la colaboración de Reebok Crossfit Zaragoza.

### Pilates

Método utilizado como terapia de rehabilitación para prevenir y curar dolores de espalda y cervicales. Pilates Mat | Pilates Studio | Pilates embarazadas

### Hipopresivos

Disciplina que recupera la figura y el tono abdominal, fortalece el músculo del periné y mejora el funcionamiento de las vísceras e incontinencia urinaria.

### Yoga

Actividad para el bienestar integral físico y mental. Yoga | Yoga embarazadas | Yoga Babies

### Mindfulness

Método que ayuda a tomar conciencia del momento presente aumentando la sensación de bienestar.



## Ventajas Sabáh

Para todos nuestros usuarios

## Amplitud de horarios

## Recuperación de clases

Gratuita | En el mismo mes | Siempre que tengas cuota activa

## Orientación personalizada

## Profesionales cualificados

## Modernas instalaciones

Funcionales y confortables

## Combina actividades

Pilates | Yoga | Hipopresivos | Cross Training

## 1 bono sesión de regalo al mes

Canjeable por otro servicio | Aplicable a tarifa anual o semestral

## Servicio gratuito de guardería

## Running Sabáh

Gratuita | 2 días/semana | Aplicable a cuota 2 sesiones/semana

## Aplicación online Sabáh

Para gestionar tus reservas

## Interrupción de cuota

Para casos especiales como lesión | Máximo 6 meses

## Servicio de Guardería

Disfruta en Sabáh mientras tus pequeños son atendidos por profesionales, infórmate.

Servicio ofrecido con la colaboración de:

El Obrador de Ideas.

