

ACTIVIDADES TRANQUILLITY CENTER



¡Apúntate!
¡Empieza ya!

YOGA

1. Especializado en relajación y estrés
2. Especializado en bienestar emocional
3. Tonificación y flexibilidad progresiva
4. Estiramientos y ejercicio saludable para espalda

PILATES

1. Especializado en espalda sana
2. Tonificación especial y saludable para abdominales, lumbar, glúteos y piernas
3. Grupos reducidos y atención personalizada

YOGA EMBARAZADAS

1. UNICO en Zaragoza. Solo embarazadas
2. Relaxaciones para mayor bienestar en el embarazo y preparación psicológica positiva para el parto

ESPALDA SANA NUEVO

- ✓ Ejercicios específicos para columna vertebral
- ✓ Corrección postural y fortalecimiento de la espalda

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00-11:00		PILATES		PILATES	
11:00-11:45		ESPALDA SANA		ESPALDA SANA	
15:30 -16:30		PILATES		PILATES	
17:00-18:00	PILATES			PILATES	
18:00-19:10		YOGA EMB			
19:15-20:25	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA EMB 1930
20:40-21:40	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	

MATRICULA GRATUITA +

VENTAJAS EXCLUSIVAS PARA CUIDARTE

¡Infórmate!