



Antes de incorporarse a los grupos es necesario hacer una CLASE PERSONAL DE INICIO

¿Qué es?

Es una clase impartida por uno de nuestros fisioterapeutas del centro, es imprescindible realizarla antes de incorporar cualquier alumno nuevo a los grupos.

En ella primero rellenaremos una ficha sanitaria en la que tomaremos nota de todas sus dolencias, patologías o alteraciones que puedan influir a la hora de la realizar los ejercicios.

Te explicaremos los conceptos básicos de la disciplina a la que te quieras incorporar. Con especial atención al cuidado de la columna vertebral y la corrección postural.

Además, te ayudaremos a conocer tus límites en la práctica del ejercicio para evitar posibles lesiones, y nos aseguraremos de que se integran bien los conceptos, para que cuando te incorpores al grupo, puedas seguir sin problema las indicaciones del monitor, sabiendo que comprendes bien los ejercicios y trabajas con conciencia, evitando así, sobreesfuerzos y lesiones indeseadas por una mala práctica en el futuro.

¿Cuánto dura?

Tiene una hora de duración

¿Qué necesito?

No necesitas traer nada especial, sólo ropa cómoda, la misma que usarías para la realización de cualquier ejercicio en sala.

¿Cuánto cuesta?

Tiene un coste de 30€