



## **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€