



PALASIÉT

Thalasso-Clínica

Actividades

TARIFAS



1. Yoga. Hatha Yoga

Disciplina que combina el ejercicio físico con técnicas de respiración y meditación. Proporciona fuerza, flexibilidad y equilibrio.

Sesión individual 90 min	80 €
Sesión en grupo 90 min	18 €
Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana	62 €
Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana	98 €



2. Estiramientos de cadenas musculares

Práctica corporal precisa, basada en el estiramiento suave y sostenido de cadenas musculares para buscar el equilibrio corporal.

Sesión individual 90 min	49 €
Sesión en grupo 90 min	18 €
Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana	49 €
Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana	87 €



3. Pilates suelo

Método de ejercicio y movimiento físico para fortalecer y equilibrar cuerpo y mente.

Sesión individual 60 min	49 €
Sesión en grupo 60 min	18 €
Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana	49 €
Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana	87 €



4. Pilates máquina

Actividad de acondicionamiento físico con la ayuda de aparatos diseñados específicamente para la práctica del método Pilates.

Sesión individual 50 min	49 €
Sesión personalizada en grupo (máximo 3 personas) 50 min	27 €
Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana	96 €
Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana	171 €



5. Fitness

Entrevista con entrenador personal + 1ª sesión gimnasio	30 €
Resto de sesiones gimnasio	13 €
Bono mensual sesión individual 1 día/semana	144 €
Bono mensual sesión individual 2 días/semana	278 €
Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana	75 €
Bono mensual sesión en grupo 3 días/semana	96 €

CONSULTEN HORARIOS, IMPRESCINDIBLE RESERVA PREVIA.
LAS TARIFAS AQUÍ DETALLADAS PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES.
SE RUEGA CONFIRMAR DIRECTAMENTE CON LA CLÍNICA.



PALASIET

Thalasso-Clínica

C/ Pontazgo, 11 12560 Benicàssim Tel. 964 300 250 · info@palasiet.com
www.palasiet.com

Amb la col.laboració de / Con la colaboración de



GENERALITAT
VALENCIANA



TURISME
COMUNITAT VALENCIANA