



PALASIÉT

Thalasso-Clinica

Actividades

TARIFAS



1. Actividades en grupo

GIMNASIA EN GRUPO

Duración 20 minutos, importe 13 €

AQUAGYM EN GRUPO

Duración 20 minutos, importe 13 €

Ejercicios en piscina de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre

MARCHA MATINAL

Importe 13 €

HÁBITOS POSTURALES SALUDABLES

Duración 60 minutos, importe 18 €

TALLER DE RELAJACIÓN

Importe 31 €

CHARLA DE MOTIVACIÓN Y CONSCIENCIA

Importe 31 €

2. Mindfulness corporal

Actividad que fomenta una forma de habitar el cuerpo, induciendo a un estado de relajación profunda que alivia el estrés y la ansiedad.

SESIÓN INDIVIDUAL

Duración 90 minutos, importe 49 €

SESIÓN EN GRUPO

Duración 90 minutos, importe 18 €



3. Entrenamiento físico-deportivo

Entrevista con entrenador personal más primera sesión gimnasio, importe 31 €

Resto de sesiones gimnasio, importe 13 €

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

Duración 40 minutos, importe 49 €

BONO MENSUAL

Sesión individual 1 día/semana, importe 144 €

Sesión individual 2 días/semana, importe 278 €

Sesión en grupo 2 días/semana, importe 75 €

Sesión en grupo 3 días/semana 96 €

4. Estiramientos de cadenas musculares

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

SESIÓN INDIVIDUAL

Duración 90 minutos, importe 49 €

SESIÓN EN GRUPO

Duración 90 minutos, importe 18 €

BONO MENSUAL

Sesión en grupo 1 día/semana, importe 49 €

Sesión en grupo 2 días/semana, importe 87 €



5. Pilates suelo

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

SESIÓN INDIVIDUAL

Duración 60 minutos, importe 49 €

SESIÓN EN GRUPO

Duración 60 minutos, importe 18 €

BONO MENSUAL

Sesión en grupo 1 día/semana, importe 49 €

Sesión en grupo 2 días/semana, importe 87 €

6. Pilates máquina

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

SESIÓN INDIVIDUAL

Duración 50 minutos, importe 49 €

SESIÓN PERSONALIZADA EN GRUPO. Máximo 3 personas

Duración 50 minutos, importe 27 €

BONO MENSUAL

Sesión en grupo 1 día/semana, importe 96 €

Sesión en grupo 2 días/semana, importe 171 €



7. Yoga. Hatha Yoga

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

SESIÓN INDIVIDUAL

Duración 90 minutos, importe 80 €

SESIÓN EN GRUPO

Duración 90 minutos, importe 18 €

BONO MENSUAL

Sesión en grupo 1 día/semana, importe 62 €

Sesión en grupo 2 días/semana, importe 98 €

8. PNIE. Experiencia Despertar Vital

Experiencia práctica y teórica de los ritmos circadianos, nuestros biorritmos y cómo funcionamos a nivel hormonal.

SESIÓN EN GRUPO. Mínimo 2 personas

Duración 240 minutos, importe 40 €



PALASIET

Thalasso-Clínica

Las tarifas aquí detalladas pueden sufrir modificaciones.

Se ruega confirmar directamente con la clínica.

Imprescindible reserva previa.

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