



PALASIET

Actividades

THALASSO-CLÍNICA Y HOTEL



ACTIVIDADES FÍSICAS Y DE RELAJACIÓN

Gimnasia en grupo

Duración 20 minutos, importe 14 €

Aquagym en grupo

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

Duración 20 minutos, importe 14 €

Marcha matinal

Importe 14 €

Mindfulness corporal

Sesión individual - Duración 90 minutos, importe 49 €

Sesión en grupo - Duración 90 minutos, importe 19 €

Hábitos posturales saludables

Duración 60 minutos, importe 19 €

PNIE. Experiencia Despertar Vital

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

Mínimo 2 personas

Duración 240 minutos, importe 40 €

Servicios de entrenamiento físico-deportivo

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

Resto de sesiones gimnasio, importe 14 €

Entrenamiento individual - Duración 40 minutos, importe 49 €

Bono mensual sesión individual 1 día/semana, importe 154 €

Bono mensual sesión individual 2 días/semana, importe 297 €

Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana, importe 80 €

Bono mensual sesión en grupo 3 días/semana, importe 103 €



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 19 €

Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana, importe 50 €

Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana, importe 90 €

Pilates suelo

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

Sesión individual - Duración 60 minutos, importe 50 €

Sesión en grupo - Duración 60 minutos, importe 18 €

Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana, importe 50 €

Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana, importe 90 €

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 50 €

Sesión personalizada en grupo (máximo 3 personas) - Duración 50 minutos, importe 29 €

Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana, importe 103 €

Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana, importe 183 €

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 19 €

Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana, importe 62 €

Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana, importe 98 €



ACTIVIDADES SALUDABLES

Taller de relajación

Importe 33 €

Charla de motivación y consciencia

Importe 33 €

Observaciones

Todos nuestros tratamientos tendrán bonos de 10 sesiones donde se aplicará un 10% de descuento. Para acceder a todas nuestras instalaciones será necesario cumplimentar, previamente, un cuestionario médico.

La edad mínima permitida para acceder al recorrido biomarino es a partir de 10 años con autorización expresa de la persona responsable del menor.

Mujeres embarazadas: sólo pueden acceder al recorrido biomarino durante el segundo trimestre de gestación previa.

La atención médica relativa a los tratamientos específicos se dará exclusivamente durante los horarios de consulta médica.

Las técnicas termales en los diferentes programas no serán susceptibles de cambio ni reembolsables.

Es obligatorio el uso de gorro y calzado apropiado en la zona de hidroterapia.

Es obligatorio el uso de ropa y calzado deportivo para el uso del gimnasio.

No está permitido hacer fotos ni grabaciones en el recorrido biomarino.

La empresa no se responsabiliza de cualquier sustracción o pérdida que se pueda producir en nuestras instalaciones.

Disponemos de alquiler de toallas a 2 € y alquiler de albornoces a 3 €.

Las tarifas aquí detalladas pueden sufrir modificaciones, se ruega confirmar directamente con la clínica.



PALASIET

Thalasso-Clínica y Hotel

Calle Pontazgo, 11 · 12560 Benicàssim (Castellón) · Tel. 964 300 250
info@palasiet.com / www.palasiet.com

Amb la col.laboració de / Con la colaboración de



GENERALITAT
VALENCIANA

