



# PALASIET

Wellness Clinic & Thalasso

*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	20 €
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	54 €
Sesión en grupo 90 min	20 €
Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana	52 €
Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana	94 €

## 3. Taichí

---

Práctica que activa el sistema nervioso parasimpático, reduciendo el estrés, mejorando la circulación, coordinación, equilibrio y flexibilidad.

Sesión individual 50 min	54 €
Sesión en grupo 50 min	20 €
Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana	52 €
Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana	94 €



## 4. Pilates suelo

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

Sesión individual 60 min	54 €
Sesión en grupo 60 min	20 €
Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana	54 €
Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana	94 €

## 5. Pilates máquina

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

Sesión individual 50 min	54 €
Sesión personalizada en grupo (máximo 3 personas) 50 min	31 €
Bono mensual sesión en grupo 1 día/semana	108 €
Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana	192 €

## 6. Entrenamiento físico-deportivo

Entrevista con entrenador personal + 1 <sup>a</sup> sesión gimnasio	33 €
Resto de sesiones gimnasio	14 €
Entrenamiento individual 40 min	53 €
Bono mensual sesión individual 1 día/semana	165 €
Bono mensual sesión individual 2 días/semana	317 €
Bono mensual sesión en grupo 2 días/semana	86 €
Bono mensual sesión en grupo 3 días/semana	110 €



# PALASIET

Wellness Clinic & Thalasso

Tarifas actualizadas en diciembre de 2025.  
Las tarifas aquí detalladas pueden sufrir modificaciones.  
Se ruega confirmar directamente con la clínica.  
Imprescindible reserva previa.

C/ Pontazgo, 11 · 12560 Benicasim · Tel. 964 300 250 · [info@palasiet.com](mailto:info@palasiet.com)  
**[www.palasiet.com](http://www.palasiet.com)**

Amb la col.laboració de / Con la colaboración de



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

