

# STUDIO ESSENTIAL



DE TODO LO QUE LLEVAS PUESTO **TU ACTITUD** ES LO MÁS IMPORTANTE

# INSTRUCTORES ESSENTIAL



**SILVIA**



**LAURA**



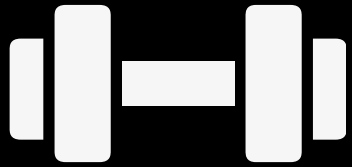
**ANTONIO**



**INMACULADA**



**NATALIA**



**ENTRENAMIENTOS  
SEMI PRIVADOS  
DE FUERZA**

Aforo  
reducido

**70€/MES  
10€/ SESIONES  
SUeltas**

EP553nti4L  
**pilates**



**CUOTAS  
PILATES**

Cuota bronce 2  
días semanales

**45€**

Cuota plata 3 días  
semanales

**60€**

cuota oro 4 días  
semanales

**75€**



**CUOTAS ESPECIALES PILATES**

Parejas **80€**

Padres e hijo **75€**

Adolescentes **40€**

Jubilados/ Parados **-5€**

**CUOTAS ESPECIALES EP PILATES**

2 Pilates + 2 E.P. **100€**

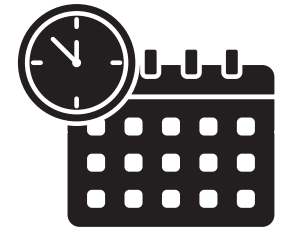
1 Pilates + 2 E.P. **85€**

2 Pilates + 1 E.P. **70€**

3 E.P. **100€**

4 E.P. **120€**

**Reserva de plaza 50% de la cuota**



**HORARIOS**

**Lunes a jueves  
8:30 a 12:00  
16:00 a 22:00**

**viernes  
9:30 a 12:00**

**C/Oriente 17.  
Tomelloso  
654 321 299**

# Área **NUESTRAS CLASES** Wellness

**Método Pilates elevado a su máximo esplendor.**

**Fusión del Pilates clásico y contemporáneo fusionando prop (Fitball, miniball, Aro, Foam roller etc) y aparatos (reformer, Char, Wall unit) .**

**Clases orientadas al movimiento inteligente, movimiento consciente.**

**"Nuestra civilización desacompaña la salud física mientras que la tecnología la restaura".**

**J.H. Pilates**

# Área Fitness

**Entrenamientos semiprivados de fuerza y cardio en grupos reducidos.**

**El Entrenamiento Concurrente es la combinación en una misma programación de entrenamiento, de Fuerza y Resistencia.**

**El éxito de nuestras clases reside en la variedad de los entrenamientos, donde cada día harás algo distinto al anterior.**

**"Si buscas resultados distintos no hagas siempre lo mismo". Albert Einstein.**

**SER TU MEJOR VERSIÓN  
NUNCA FUE TAN FÁCIL**

SILVIA BAÑOS

*Aprende  
Nutrición*

DIETISTA - NUTRICIONISTA

**Servicio propio de Nutrición**



Te ayudamos, te acompañamos en tu camino hacia la mejora de tu salud.



**APRENDE NUTRICIÓN**

**La excelencia no es un acto, sino un hábito.**

**LUCHAR POR LA EXCELENCIA EN LO QUE HACEMOS  
REQUIERE ESFUERZO Y PASIÓN.**

**EL IMPULSO Y EL COMPROMISO PARA HACER LAS  
COSAS BIEN Y HACER UN ESFUERZO QUE NOS  
AYUDE A LOGRAR GRANDES RESULTADOS.**

Essential, el gusto por hacer las cosas bien.

CALLE ORIENTE 17.

TOMELLOSO 654 321 299



**@PILATESTOMELLOSO**



**WWW.ESSENTIALPILATES.ES**

