

HI DRO SIERRA

C/ Cañada,50
Edificio Piscina Municipal
Moralzarzal

INFORMACIÓN: 918 577 886
607 349 756

info@hidrosierra.es

GRUPOS EN AGUA: BICICLETA GIMNASIA

1 ó 2 DIAS SEMANA

Mejora el estado cardiovascular
Mejora la respiración
Mejora la circulación
Fortalece el sistema musculoesquelético
Disminuye el estrés y la ansiedad
Reduce los síntomas de depresión
No hay riesgos de lesiones

Estos servicios dan derecho al
Balneario después de cada clase



BALNEARIO

PISCINA HIDROTERAPIA
(Recorrido de 8 chorros y contracorriente)
BAÑO TURCO
SAUNA FINLANDESA
SPAS
DUCHA FRÍA
ZONA DE DESCANSO
MASAJE / FISIOTERAPIA (opcional)



PILATES SUELO Y MAQUINAS

***GRUPOS DE MAÑANA Y TARDE**
***MÁXIMO 9 PERSONAS GRUPO**
***2 CLASES POR SEMANA: UNA EN
SUELO Y OTRA EN MÁQUINAS**

Estos servicios dan derecho al
Balneario después de cada clase



HI DRO SIERRA

C/ Cañada,50
Edificio Piscina Municipal
Moralzarzal

INFORMACIÓN: 918 577 886
607 349 756

info@hidrosierra.es

GRUPOS EN AGUA: BICICLETA GIMNASIA

PRECIO MES

1 CLASE / SEMANA	40 €
2 CLASE / SEMANA	70 €
3 CLASE / SEMANA	100 €
CLASES SUeltas	15 €
SESIÓN FISISO / MASAJE	20 €

ENTRENAMIENTOS PERSONALES

BONO 15 SESIONES	270 €
------------------	-------

PILATES SUELO Y MAQUINAS

GRUPO 9 PERSONAS MAX.

PRECIO MES

2 VECES POR SEMANA	70 €
CLASES SUeltas	15 €

PERSONALIZADO

CLASE 1 PERSONA	35 €
BONO 10 CLASES 1 PERS.	300 €
CLASE 2 PERSONAS	50 €
BONO 10 CLASES 2 PERS.	440 €
CLASE 3 PERSONAS	66 €

PRESOTERAPIA

1 SESIÓN	15 €
BONO 5 SESIONES	60 €
BONO 10 SESIONES	100 €
BONO 15 SESIONES	120 €

BALNEARIO

1 SESIÓN	12 €
BONO 5 SESIONES	55 €
BONO 10 SESIONES	100 €
BONO 15 SESIONES	135 €
BONO MENSUAL	120 €

1 SESIÓN+MASAJE	44 €
BONO 5 SESIONES	205 €
BONO 10 SESIONES	390 €
BONO 15 SESIONES	465 €

HIDROTERAPIA SALA

FISIOTERAPIA EN AGUA O SALA 1/2H.

UNA SESIÓN	32 €
BONO 5 SESIONES	140 €
BONO 10 SESIONES	260 €
BONO 15 SESIONES	335 €

FISIOTERAPIA EN AGUA O SALA 1H.

UNA SESIÓN	64 €
BONO 5 SESIONES	280 €
BONO 10 SESIONES	520 €
BONO 15 SESIONES	670 €

REHABILITACIONES

TRATAMIENTO FISIOTERAPIA MANUAL, EJERCICIOS SALA, EJERCICIO EN AGUA O PILATES TERAPÉUTICO MAS BALNEARIO

1 SESIÓN	40 €
BONO 5 SESIONES	180 €
BONO 10 SESIONES	340 €
BONO 15 SESIONES	435 €