



CLASES GRUPALES

ZAINDU ERREHABILITAZIOA ETA KIROL MEDIKUNTZA

Tamaixa, 2. 20800 ZARAUTZ

TFNO: 943833355 - Mail: info@zaindu.com www.zaindu.com



ZAINDU-CLASES GRUPALES

Desde hace unos años ofrecemos desde Zaindu una serie de actividades en grupo que pretenden ser un complemento de los tratamientos de fisioterapia y rehabilitación que realizamos en nuestro centro.

Se trata de actividades que pretenden mejorar la postura, mejorar la flexibilidad de las articulaciones, mejorar el tono muscular, prevenir dolores y lesiones y en definitiva mejorar la calidad de vida.

Estas clases se realizan en grupos reducidos y son impartidos por una fisioterapeuta y bajo supervisión médica.

GRUPO DE TRABAJO

FISIOTERAPEUTAS

Lorea López Jaione Muniain Nora Castro Ane Lekuberri Deñe Arrieta



MEDICOS

Lorenzo García Manu Zubillaga









MODALIDADES

Ofrecemos distintas actividades y te asesoramos para que elijas la que más se adapte a tus aptitudes y a tus necesidades.

De todas maneras, las actividades que te proponemos son complementarias, es decir, podrías realizar más de una actividad a la semana o intercambiar la actividad de forma ocasional. En cualquier caso, consulta siempre con la fisioterapeuta antes de iniciarte en una actividad diferente a la elegida. Las modalidades que ofrecemos son las siguientes:

K-STRETCH



Se trata de un método de reeducación postural que tiene como objetivo principal devolver al cuerpo su funcionalidad y eficacia a través del tratamiento de las cadenas musculares y fasciales. **Indicaciones:** tensiones musculares, posturas incorrectas, déficit de elasticidad musculary mejora de la condición física

PILATES



El método se basa en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para prevenir y tratar el dolor de espalda.

Indicaciones: problemas de espalda y en procesos de rehabilitación tras una lesión

SGA



El Stretching Global Activo es un método eficaz de estiramiento global, es decir, a través de la realización de diferentes autoposturas se trabajan todas las cadenas musculares en lugar de estirar músculos aislados.

Indicaciones: Aumentar la flexibilidad y la elasticidad muscular, reeducación postural y prevención de lesiones









INFORMACION UTIL

INSCRIPCION

- Se realiza de forma presencial en Zaindu o a través de nuestro correo electrónico (zaindu@zaindu.com).
- La inscripción puede realizarse en cualquier momento del año
- Al inscribirte por primera vez deberás rellenar un formulario para domiciliar el pago de las clases
- La inscripción te permite realizar las clases que quieras en la modalidad que elijas siempre que encuentres una plaza libre en la hora y día deseados.

CLASES

- Podrás asistir al numero de clases que quieras.
- La duración de las clases es de una hora aproximadamente
- Las clases se realizan en el local de la plaza Amatxilili
- Se recomienda acudir a las clases con ropa deportiva o cómoda.
- Los grupos son reducidos, con un máximo de 4 personas.
- Esperar fuera del local hasta que la fisioterapeuta nos indique que podemos entrar.

PRECIOS-FORMAS DE PAGO

- El precio de las clases es de 21€ por cada clase para las cuatro primeras clases que realices en un mes.
- A partir de las cuatro primeras clases el preció será de 16€ cada una.
- Si realizas más de seis clases al mes cada clase tendrá una tarifa de 16 €
- El cargo de las clases del mes se realizará al comienzo del mes siguiente en la cuenta bancaria que nos facilites.









RESERVAS, CAMBIOS, CANCELACIONES

- Las reservas de las clases se pueden realizar por teléfono, a través de nuestra web, a través de nuestra app. Te ayudaremos a instalar la app en tu teléfono si así lo deseas.
- Puedes modificar o cancelar tu reserva pero siempre 12 horas antes del comienzo de la clase de lo contrario se contará como realizada
- Podrás comenzar a reservar las clases una semana antes de su celebración

FIN DEL SERVICIO

- Puedes darte de baja del servicio en cualquier momento
- Te agradeceremos que nos lo hagas saber llamando a nuestro teléfono o comunicándoselo a la fisioterapeuta.







