



# CLASES GRUPALES

ZAINDU ERREHABILITAZIOA ETA KIROL MEDIKUNTZA

Tamaixa, 2. 20800 ZARAUTZ

TFNO: 943833355 - Mail: [info@zaindu.com](mailto:info@zaindu.com)  
[www.zaindu.com](http://www.zaindu.com)



CLASES GRUPALES 2022-2023

# 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 muscular y 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) especificando la actividad preferente y el horario.
- 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
- Puedes inscribirte en más de una modalidad de clase

## CLASES

- La clase se realiza una o dos veces por semana
- La duración de las clases es de una hora aproximadamente
- Las clases se realizan en el local de la plaza Amatlilli
- 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 20€ por cada clase. Habitualmente habrá cuatro clases al mes pero es posible que haya meses con 5 clases o con 3 clases por coincidir el día de clase con un día festivo. Se cobrará siempre por el número de clases que se ofrecen ese mes en tu horario.
- Si has elegido dos modalidades el precio será de 15 € por clase.
- El cargo de las clases del mes se realizará al comienzo del mes siguiente en la cuenta bancaria que nos facilites.



## SITUACIONES ESPECIALES

- Si el cliente no puede acudir a una clase deberá avisarnos por teléfono o correo electrónico 12 horas antes del comienzo de la clase. En este caso tiene la opción de reservar otra clase durante ese mes en un horario diferente o incluso en otra actividad con el fin de no perder esa hora .
- Si la anulación se realiza con menos de 12 horas de antelación o no se avisa, la clase se contabilizará y no será posible realizar ningún cambio por otra clase, salvo en situaciones de causa mayor (a criterio de la fisioterapeuta)

## RESERVA DESDE LA WEB ZAINDU

- Puedes reservar clases desde nuestra web ([www.zaindu.com](http://www.zaindu.com))
- Este sistema te facilita la anulación y los cambios de clase.
- Podrás ver las plazas disponibles en cualquier momento y podrás apuntarte a cualquiera de las clases en los que haya plaza.

## ALTA Y BAJA DEL SERVICIO

- Puedes darte de alta en el servicio en cualquier momento del año.
- Previamente puedes realizar una clase de prueba totalmente gratuita
- Puedes darte de baja en el servicio en cualquier momento siempre que nos avises el mes anterior a la fecha de baja.



# HORARIOS 2022-2023

## TALDEKAKO KLASEETAKO ORDUTEGIA HORARIO CLASES GRUPALES

ORDUA HORA	ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
8:00		 	 	 	
9:00		 	 	 	
10:00		 	 		
18:15	 			 	
19:15	 	 	 	 	

### PROFESIONALAK

### PROFESIONALES



JAIONE MUNIAIN



NORA CASTRO

DEÑE ARRIETA



LOREA LOPEZ



ANE LEKUBERRI

### KLASEAK CLASES



K-STRETCH



STRETCHING GLOBAL ACTIVO



PILATES TERAPEUTICO

## PROFESIONALAK PROFESIONALES



JAIONE MUNIAIN



LOREA LOPEZ



NORA CASTRO



ANE LEKUBERRI



DEÑE ARRIETA

## AKTIBITATEAK ACTIVIDADES



K-STRETCH



STRETCHING GLOBAL ACTIVO



PILATES



## CLASES GRUPALES: TEN EN CUENTA

Hemos reservado hasta Diciembre una clase semanal para ti el día y en el horario que nos has pedido, por tanto no es necesario que reserves tu clase.

### SI CANCELAS UNA CLASE

+ 12 HORAS ANTES

Puedes reservar otra clase durante ese mes

-12 HORAS ANTES

Pierdes la clase salvo situaciones de causa mayor

## RESERVA DESDE LA WEB ZAINDU

- Puedes reservar clases desde nuestra web ([www.zaindu.com](http://www.zaindu.com))
- Este sistema te facilita la anulación y los cambios de clase.
- Podrás ver las plazas disponibles en cualquier momento y podrás apuntarte a cualquiera de las clases en los que haya plaza.

## CANCELAR UNA CLASE

- Puedes llamarnos por teléfono, enviar un whatsapp o escribirnos un correo electrónico
- Una vez cancelada la clase puedes solicitar otra hora durante ese mes por teléfono o a través de nuestra web.
- Recuerda que debes cancelar la clase antes de solicitar una nueva.

