



CLASES GRUPALES 2022: MODALIDADES



1

K-STRETCH

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



Fisioterapeutas:

Nora Castro
Jaione Muniain
Lorea López
Ane Lekuberri

2

PILATES TERAPEUTICO

- 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.
- Pensado para personas que padezcan problemas de espalda o para personas que se encuentran en proceso de rehabilitación o que han sufrido una lesión



Fisioterapeutas:

Jaione Muniain
Lorea López
Deñe Arrieta

3

SGA (STRETCHING GLOBAL ACTIVO)

- 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. Así, las clases estarán dirigidas a aumentar la flexibilidad y la elasticidad muscular, reeducar la postura, trabajar el bloqueo respiratorio y, además, prevenir lesiones.



Fisioterapeutas:

Nora Castro

PARA MAS INFORMACION

ZAINDU - Tamaixa, 2, 20800
Tfno: 943 83 33 55 - zaindu@zaindu.com -
www.zaindu.com



CLASES GRUPALES 2022: TEN EN CUENTA



1

QUIERO ANULAR UNA CLASE

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

2

PILATES TERAPEUTICO

- 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.
- Pensado para personas que padezcan problemas de espalda o para personas que se encuentran en proceso de rehabilitación o que han sufrido una lesión

3

SGA (STRETCHING GLOBAL ACTIVO)

- 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. Así, las clases estarán dirigidas a aumentar la flexibilidad y la elasticidad muscular, reeducar la postura, trabajar el bloqueo respiratorio y, además, prevenir lesiones.

Fisioterapeutas:
Nora Castro

PARA MAS INFORMACION

ZAINDU - Tamaixa, 2, 20800
Tfno: 943 83 33 55 - zaindu@zaindu.com -
www.zaindu.com



CLASES GRUPALES: FORMAS DE PAGO



1

DOMICILIACION

- Al domiciliar el pago de las clases te reservaremos una hora semanal.
- Podrás cambiar cualquiera de tus sesiones o cancelarla a través de nuestra web o poniéndote en contacto con nosotros
- Teniendo en cuenta que te hemos reservado una hora a la semana, puedes cambiar la cita o cancelarla 24 horas antes de que se celebre. En caso contrario cobraríamos la sesión, salvo en casos de fuerza mayor.
- El cobro de las clases de un mes lo realizaremos los primeros días del mes siguiente y se contabilizarán las clases realizadas así como las anuladas o modificadas dentro de las 24 horas anteriores a su comienzo.
- El precio es de 20€ por sesión.
- En principio al domiciliar tu pago te reservamos una clase semanal. Sin embargo, puedes reservar más clases en la misma disciplina o en otra diferente en cualquier momento. Las cargaremos en tu cuenta el mes siguiente (20€ cada clase)

2

BONO DE 4 SESIONES

- Cuatro sesiones en cualquiera de nuestras clases.
- El bono caduca en dos meses.
- Se podrá reservar cualquier día siempre que haya plaza libre

3

CLASE DE PRUEBA

- Prueba cualquiera de nuestras clases gratis.
- El objetivo es que conozcas de primera mano la actividad antes de apuntarte a la clase.
- Participarás en la clase dentro de tus posibilidades.

PARA MAS INFORMACION

ZAINDU - Tamaixa, 2, 20800
943 83 33 55 - zaindu@zaindu.com
www.zaindu.com



1

INSCRIPCIÓN

- Para domiciliar el pago de las clases debes inscribirte rellenando el formulario de domiciliación que puedes conseguir en nuestro centro o que te enviaremos por correo electrónico.
- Si quieres acudir a una clase de prueba o adquirir un Bono de 4 sesiones, puedes hacerlo de manera presencial en nuestro centro o a través de nuestra web, registrándote en la misma.

2

MODALIDADES

- En el momento de la inscripción debes elegir una de las modalidades que te ofrecemos (K-Stretch, abdominales hipopresivos, SGA o pilates terapéuticos). Sin embargo, puedes cambiar de forma puntual o continuada la modalidad que quieres practicar en cualquier momento, siempre que haya sitio en alguna de las clases

3

RESERVAS, CAMBIOS Y CANCELACIONES

- Si tienes domiciliado el pago te reservaremos una hora semanal en la clase y el horario que más te convenga. Para la clase de prueba o los Bonos de 4 sesiones puedes realizar tu reserva de manera presencial o llamando a nuestro centro o a través de la web o la app que te indicamos en la parte inferior
- Puedes realizar modificaciones o cancelaciones en tu reserva pero siempre 24 horas antes del comienzo de la clase, salvo en causas de fuerza mayor.
- En el caso de que la cancelación se realice dentro de las 24 horas previas al comienzo de la clase, se cobrará a final de mes.

4

SESIONES EXTRAORDINARIAS

- Cuando domicilias el pago de las clases te reservaremos una hora semanal. Sin embargo puedes realizar más sesiones siempre que haya sitio en alguna de las clases. Al final del mes contabilizaremos todas las sesiones que hemos realizado.

5

FIN DEL SERVICIO

- Si tienes domiciliado el pago puedes darte de baja en el servicio cuando lo consideres oportuno. Basta con avisar a la fisioterapeuta una semana antes.
- Si tienes un Bono4, el servicio finalizará tras realizar las cuatro sesiones.

APP PARA EL TELEFONO MOVIL

En el explorador del móvil ir a www.zaindu.com
Nos pregunta si queremos instalar la app.
Seguir los pasos hasta finalizar la instalación.

PARA MAS INFORMACION

ZAINDU- Tamaixa, 2, 20800
943 83 33 55 - zaindu@zaindu.com
www.zaindu.com