zaindu

1993 - 2023

30urte - 30años

CLASES GRUPALES

ZAINDU ERREHABILITAZIOA ETA KIROL MEDIKUNTZA

Tamaixa, 2. 20800 ZARAUTZ

TFNO: 943833355 - Mail: info@zaindu.com

www.zaindu.com

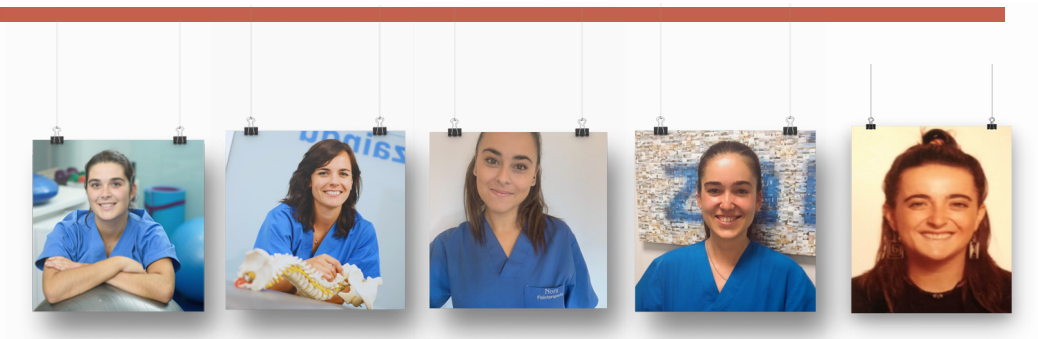
ZAINDU-CLASES GRUPALES

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



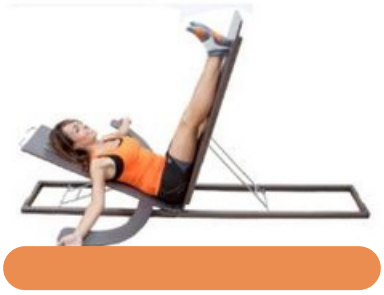
MEDICOS

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 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

SEl 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.