



La Salita de Corpore 360

C/ Dr Casas 11, local dcha
www.corpore360.com



360

FISIOTERAPIA
AVANZADA

QUIÉNES SOMOS

DÓNDE ESTAMOS

¿QUÉ TE OFRECEMOS?

EQUIPO

HORARIOS

TARIFAS

ACTIVIDADES

CONTACTO



¿Quiénes somos?

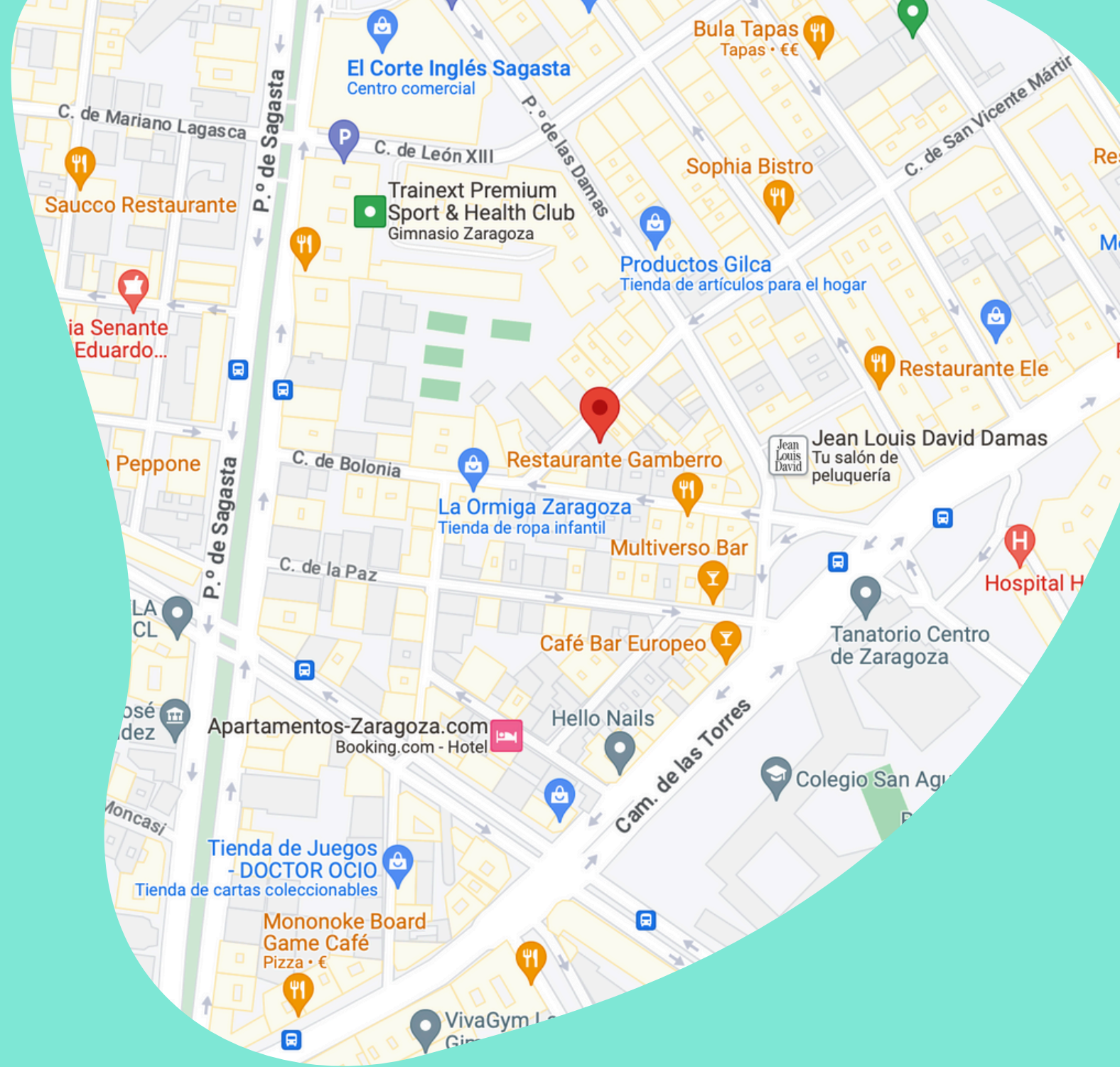


Corpore 360 nació hace 4 años como respuesta al deseo de ofrecer una fisioterapia de calidad, actualizada y basada en los últimos avances científicos, una Fisioterapia Avanzada.

Entendiendo la salud de una manera integral y creyendo en el ejercicio como pieza clave de la salud y el bienestar de las personas, dos años más tarde, decidimos desarrollar un nuevo servicio con un nuevo espacio físico adaptado a las necesidades de esta nueva área: La Salita. Aumentando así el tamaño del círculo para ayudaros a recorrer el camino hacia la salud.

LA SALITA de Corpore 360, un local de 100m² situado en la calle Doctor Casas (a 1 minuto de nuestra consulta). Un espacio dedicado a la búsqueda de la salud a través del movimiento. Con clases dirigidas en grupos reducidos de Pilates, Hipopresivos, Entrenamiento Funcional, sesiones de entrenamiento personal, readaptación de lesiones, grupos de ejercicio terapéutico, etc. Dirigido por los mismos profesionales que te verán en la consulta, conocerán tus necesidades y adaptarán al detalle cada ejercicio para que obtengas el máximo beneficio.

Porque el tratamiento no termina en la camilla.



¿Dónde estamos?



CONSULTA DE FISIOTERAPIA CORPORE 360
C/ la Paz 13, entresuelo derecha

"LA SALITA" de CORPORE 360 FISIOTERAPIA
Calle Dr Casas 11, local derecha

50008 Zaragoza

¿Qué te ofrecemos?

1

Profesionalidad

Todas nuestras actividades están dirigidas por profesionales de la salud

2

Asesoramiento y seguimiento

Valoración inicial, elaboración de un plan de objetivos, seguimiento trimestral

3

Personalización

Grupos reducidos de 6-7 personas que garantizan la personalización de todas las clases

4

Especialización

Contamos con profesionales especializados en diversas patologías y necesidades, embarazo, postparto...

5

Calidad

Profesional y material

Nuestro equipo



Isabel Marqués

FISIOTERAPEUTA COL N° 1901
INSTRUCTORA DE PILATES MAT
INSTRUCTURA GAH NIVEL I Y II
ESPECIALIZADA EN
EMBARAZO Y POSTPARTO

Patricia Molina

FISIOTERAPEUTA COL N°2014
MONITORA DE CROSSFIT NIVEL 1
ESPECIALIZADA EN TRABAJO DE
FUERZA Y READAPTACIÓN DE
LESIONES



Horarios



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
9:30H		PILATES/ FUERZA		PILATES/ FUERZA
17:00H	PILATES/ FUERZA 17:30h	ESCUELA DE ESPALDA Espalda Sana	PILATES/ FUERZA 17:30h	ESCUELA DE ESPALDA Espalda Fuerte
18:00H	PILATES PLUS 18:30h	FUNCIONAL	CORE y SUELO PÉLVICO 18:30h	FUNCIONAL
19:00H	FUNCIONAL 19:30h	PILATES	FUNCIONAL 19:30h	PILATES
20:00H	PILATES 20:30h		PILATES 20:30h	FUNCIONAL

Ésta es una propuesta de horario para el curso escolar 2024-2025.

Las clases con el fondo color claro son los grupos activos actuales.

Las clases con el fondo color gris son las propuestas para este nuevo curso, se abrirá el grupo con un mínimo de 3 inscritos a la actividad.

Los horarios podrán modificarse en función de demanda.

Tarifas



	1 CLASE/SEM	2 CLASES/SEM	3 CLASES/SEM	4 CLASES/SEM
SEMESTRAL	45€/mes	65€/mes	85€/mes	105€/mes
TRIMESTRAL	50€/mes	70€/mes	90€/mes	110€/mes
MENSUAL	55€/mes	75€/mes	95€/mes	115€/mes

Clase de prueba gratuita

Clase suelta 18€

Bono 10 clases 150€

MATRÍCULA en concepto de VALORACIÓN INICIAL

Las clases dirigidas son en grupos reducidos para garantizar la máxima atención en el alumno, la correcta realización de los ejercicios y la mayor personalización posible de las sesiones.

Para ello, es imprescindible realizar una valoración al inicio, en la que se realizará una entrevista personal y cuestionario de salud, se valorarán aspectos físicos de postura, movilidad y fuerza y se elaborará un plan de objetivos conjuntos con los del alumno.

Precio: 50€

10% descuento en cuotas trimestrales

20% descuento en cuotas semestrales



Recuerda que por ser alumno de La Salita tienes un 10% de descuento en los servicios de Fisioterapia y Nutrición.

Actividades



Pilates



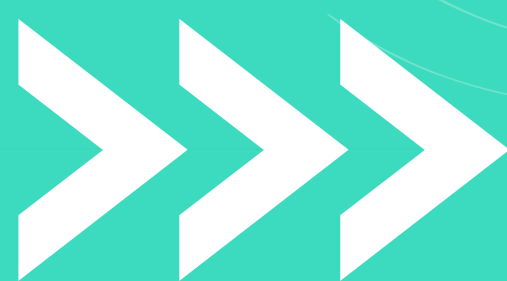
**Fuerza y
Tonificación**



**Entrenamiento
funcional**



Pilates Plus



Actividades



**Escuela de
espalda**



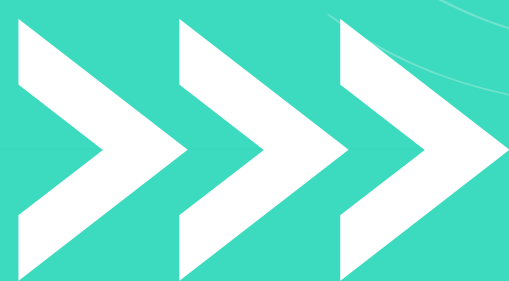
Embarazo activo



**CORE y Suelo
Pélvico**



**Recuperación
postparto**



Actividades

PILATES

Método de **trabajo físico y mental** que, a través de la **respiración** y del **movimiento consciente**, logra obtener múltiples **beneficios a nivel postural**, de **fortalecimiento de la musculatura** profunda y superficial, **flexibilidad**, **concentración...**
Indicado para todo el mundo.



PILATES PLUS

¿Quieres ir un poco más allá?
La **combinación perfecta** del método pilates junto otras disciplinas que te harán **trabajar tu cuerpo de una forma más completa y exigente**.

Indicado para personas sin patología que ya conocen el método pilates.



Actividades

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Ejercicio de alta intensidad que se basa en realizar **movimientos naturales del cuerpo con su propio peso o con carga**, buscando realizar un **trabajo global a nivel muscular y articular**.

Beneficios: mejora de la movilidad, fortalecimiento muscular, corrección postural, agilidad y equilibrio, trabajo cardiovascular.

Indicado para personas con un estado de forma física media.



FUERZA Y TONIFICACIÓN

Ejercicio de intensidad media en los que se usa el propio peso corporal y **bajas cargas** para lograr un **fortalecimiento de la musculatura** de espalda, abdomen, brazos y piernas, una **mejor movilidad articular** y, por tanto, una **mejor postura corporal**.

Indicado para personas en baja forma física o con patología.



Actividades

ESCUELA DE ESPALDA

Espalda Sana – Espalda Fuerte

Una clase con los ingredientes perfectos para conseguir **una espalda sana, fuerte y sin dolor**.

Trabajarás la fuerza específica de tu espalda y musculatura adyacente, así como la movilidad de tu columna para lograr una correcta postura. Sin olvidarnos de obtener unas herramientas óptimas de autoalivio para gestionar las posibles molestias.



CORE Y SUELO PÉLVICO

Más allá de los hipopresivos.

Fortalece la musculatura específica de la región abdomino–lumbo–pélvica mediante un método de trabajo conjunto a la gimnasia abdominal hipopresiva.

Aumenta tu conciencia corporal, mejora el tono y fuerza de tu abdomen y suelo pélvico, mejora tu postura. Indicado a lo largo de la vida de la mujer (especialmente en la recuperación post–parto y menopausia).



Además...



ENTRENAMIENTO PERSONAL O DUAL

CLASES PARTICULARES



EJERCICIO TERAPÉUTICO

Grupos de 3–4 personas con necesidades terapéuticas comunes que se unen para abordar las patologías con mayor precisión



EMBARAZO Y POSTPARTO

Especializados en pre y postparto, adaptamos las clases para que puedas participar en cada una de las etapas



CONTACTO

ESCRÍBENOS O LLÁMANOS AL 623 10 46 01

MÁNDANOS UN CORREO A
INFO@CORPORE360.COM

VISITA NUESTRA WEB:
WWW.CORPORE360.COM

VEN A VERNOS A LA CONSULTA EN
C/ LA PAZ 13, ENTRESUELO DERECHA

