

# CLASES GRUPALES

## Yoga

---

Lunes – Miércoles 08:30 h / 15:30 h  
Martes – Jueves 10:00 h / 19:00 h

## Pilates MAT

---

Lunes – Miércoles 10:00 h / 19:00 h  
Martes – Jueves 15:45 h / 17:00 h / 19:30 h

## Pilates Restaurativo

---

Martes – Viernes 11:30 h

## Pilates TONO

---

Lunes – Miércoles 18:00 h / 19:00 h  
Martes – Jueves 10:00 h / 15:45 h

## Gimnasia Hipopresiva

---

Lunes – Miércoles 20:00 h

## AERO

---

Martes 10:00 h / 19:30 h  
Jueves 19:00 h

## Baño de Gong

---

Primer viernes de cada mes 17:30 h  
Último sábado de cada mes 10:00 h



## CENTRO DE PILATES YOGA Y MASAJES

Pilates / Gimnasia Hipopresiva / Yoga /  
AeroYoga / AeroPilates / Baño de Gong /  
Mindfulness / Meditación

## Clases grupales / Privadas / Semiprivadas

### HORARIO DE RECEPCION

Lunes a Viernes : Mañanas 11:00 a 13:00 , Tardes 17:00 a 19:00

Telf. y whatsapp: - Yoga y Baño de Gong 659 021 283  
- Pilates y Masaje 630 049 395

[www.darma.es](http://www.darma.es) // [info@darma.es](mailto:info@darma.es)  
Avd. Álvaro López Núñez nº8-10 24002 León

## **ACTIVIDADES DE GRUPO DOMICILIACIÓN BANCARIA**

### **PILATES**

#### **Pilates MAT**

1 Día a la semana 28 €/mes  
2 Días a la semana 45 €/mes  
Clases sueltas 9 €/clase

#### **Pilates TONO**

1 Día a la semana 35 €/mes  
2 Días a la semana 60 €/mes  
Clases sueltas 12 €/clase

*Combinación de MAT con cualquier otra actividad 55 €/mes  
Cualquier otra combinación 60 €/mes*

*Sin domiciliación bancaria todas las actividades de grupo tendrán un  
suplemento de 10 €*

### **YOGA**

#### **GongYoga**

1 Día a la semana 30 €/mes  
2 Días a la semana 50 €/mes  
Clases sueltas 12 €/clase

Terapia de Sonido Baño de Gong

Privada (1 persona) 40 €

Semiprivada (2 personas) 30 €/persona

Grupal (6 personas o más) 16 €/persona (12 €/persona alumnos)

*Para asistir al Baño de Gong es necesario reservar plaza*

#### **Gimnasia Hipopresiva**

1 Día a la semana 35 €/mes  
2 Días a la semana 60 €/mes  
Clases sueltas 12 €/clase

#### **AeroPilates / AeroYoga**

1 Día a la semana 35 €/mes  
2 Días a la semana 60 €/mes  
Clases sueltas 12 €/clase

## **ACTIVIDADES PRIVADAS Y SEMIPRIVADAS**

### **PILATES STUDIO**

Semiprivadas (2 personas)

Bono 5 sesiones 85 €

Bono 10 sesiones 160 €

Clases sueltas 18 €/clase

Privadas (1 persona)

Bono 5 sesiones 110 €

Bono 10 sesiones 200€

Clases sueltas 25 €/clase

### **GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA**

Semiprivadas (2 personas)

Bono 5 sesiones 85 €

Bono 10 sesiones 160 €

Clases sueltas 18 €/clase

Privadas (1 persona)

Bono 5 sesiones 110 €

Bono 10 sesiones 200€

Clases sueltas 25 €/clase

### **PILATES POWER PLATE**

Semiprivadas (2 personas)

Bono 5 sesiones 35 €

Bono 10 sesiones 60 €

Clases sueltas 9 €/clase

Privadas (1 persona)

Bono 5 sesiones 50 €

Bono 10 sesiones 90 €

Clases sueltas 12 €/clase

### **MASAJES**

Masaje Osteopático

Masaje Terapéutico

Masaje Relajante

Masaje Ayurveda

40 minutos 35€ - 60 minutos 40€

Bono de 5 masajes 140 € / Bono de 10 masajes 240 €

**SUPLEMENTO DE 25 € EN CUALQUIERA DE LOS BONOS ELIGIENDO  
PROFESOR**