



NON GAUDE?

Guridi musikaria 11, baja
20008
DONOSTIA

GUREKIN JARRI NAHI AL DUZU HARREMANETAN?

- ☎ 628646632
- ✉ info@migituariketaeskola.com
- 📷 mugitu__
- 🌐 www.migituariketaeskola.com



MUGIMENDUTIK OSASUNERANTZ!



- 628646632 ☎
- info@migituariketaeskola.com ✉
- mugitu__ 📷
- www.migituariketaeskola.com 🌐

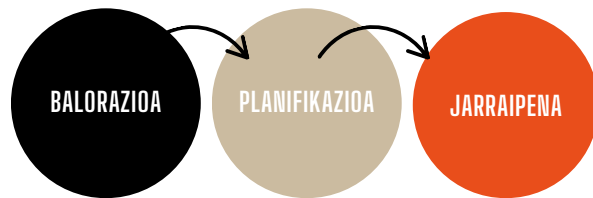
Gure filosofia

Osasunaren eta jarduera fisikoaren arloko profesional-talde bat gara, eta ariketa ezinbestekoa ikusten dugu osasunaren prebentzioaren eta hobekuntzaren bidean.


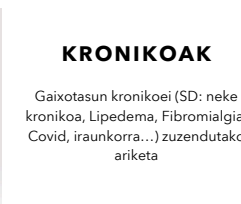



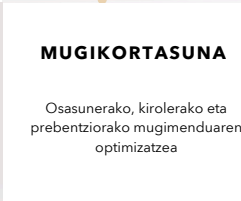
Mugitu Ariketa Eskola ariketa egokituaren onura guztiak emateko, eta lesio eta patologia kronikoetan tratamendu gisa erabiltzeko sortu zen.

Ariketak zuri egokituak daude aurretiko balorazio funtzional bat egingo bait dizugu. Horrekin, entrenamendu progresibo eta individualizatua egin ahal izango duzu, bai aurretik duzun helburu bat lortzeko, edo besterik gabe, ondo sentitu nahi duzulako..

elkarrekin prozesuan laguntzeko prest gaude!



Klaseak

<p>AMA-FIT</p> <p>Haurdunaldi/ erditze ondorengokoei bideratutako ariketa</p> 		<p>KRONIKOAK</p> <p>Gaixotasun kronikoei (SD: neke kronikoa, Lipedema, Fibromialgia, Covid, iraunkorra...) zuzendutako ariketa</p> 
	<p>60+</p> <p>Zahartzaro osasuntsuari bideratutako ariketa.</p>	
<p>ENTRENAMENDU FUNTZIONALA</p> <p>Egunerokotasuneko jarduerak hobeto eramateko egiten diren entrenamendu mota. Indarra, aerobikoa, etab...</p> 		<p>MUGIKORTASUNA</p> <p>Osasunerako, kirolerako eta prebentziorako mugimenduaren optimizatzea</p> 



Zerbitzuak/prezioak

ENTRENAMENDUAK / FISIOTERAPIA	PREZIOA
<ul style="list-style-type: none"> Balorazioa 	Historia klinikoa, mugimendu azterketa, estrategia plana.. 60
<ul style="list-style-type: none"> 1 vs.1 	Errehabilitazioa / fisioterapia edo entrenamendu pertsonala 60 SAIOA
<ul style="list-style-type: none"> Klaseak (hileko kuota) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 egun / astean 75 2 egun / astean 110 1 egun / astean + planning 95 2 egun / astean + planning 130
<ul style="list-style-type: none"> Planning 	Hilabeteko planning individualizatua 65
<ul style="list-style-type: none"> Klaseak (hiruhileko kuota) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 egun / astean 210 2 egun / astean 300 1 egun / astean + planning 270 2 egun / astean + planning 360
	Hilabeteko planning individualizatua (hiruhileko ordainketa) 180

*Asoziazio eta kirol-taldeentzako deskontuak

MUGIMENDUTIK OSASUNERANTZ!



¿DÓNDE ESTAMOS?

Guridi musikaria 11, bajua
20008
DONOSTIA

¿QUIERES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS?



628646632



info@migituariketaeskola.com



migitu__



www.migituariketaeskola.com



MUGIMENDUTIK OSASUNERANTZ!



628646632

info@migituariketaeskola.com

migitu__

www.migituariketaeskola.com

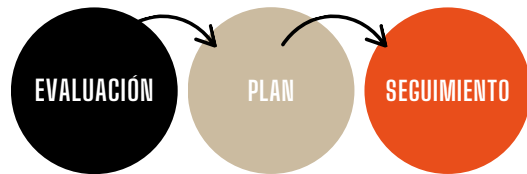
Nuestra filosofía

Somos un equipo de profesionales de la salud y de la actividad física que entendemos el ejercicio como una parte imprescindible de la prevención y mejora de la salud.

Mugitu Ariketa Eskola nació con el objetivo de brindar todos los beneficios del ejercicio adaptado y utilizarlos como tratamiento en lesiones y en patologías crónicas.

Si lo que buscas es que los ejercicios estén adaptados a ti y basados en la valoración funcional previa, para poder realizar un entrenamiento progresivo e individualizado, ya sea porque tengas una meta o porque tu objetivo sea sentirte mejor,

¡estamos listos para formar equipo y acompañarte en el proceso!



Clases

AMA-FIT

Clases dirigidas a embarazadas o a la fase post-parto

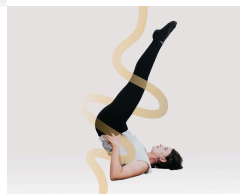


CRÓNICOS

Ejercicio enfocado a patologías crónicas (SD: Fatiga crónica, Lipedema, Fibromialgia, Post-covid,...)

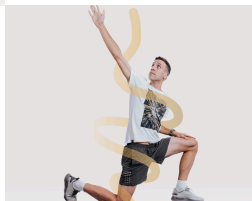
60+

Ejercicios específicos para la edad adulta mayor (osteoporosis, fatiga, osteopenia, equilibrio...)



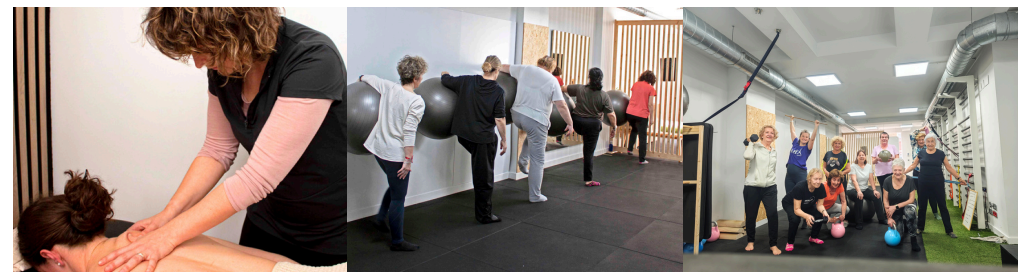
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Entrenamientos que tienen como objetivo mejorar las funciones de nuestro día a día mediante el trabajo de fuerza, aeróbico, movilidad, etc.



MOVILIDAD

Optimización del movimiento para la salud, el deporte y la prevención mediante el trabajo explícito del core



Servicios/Precios

ENTRENAMIENTOS / FISIOTERAPIA		PRECIO
• Valoración	Historia clínica, análisis de movimiento, plan estratégico...	60
• 1 vs.1	Rehabilitación/sesión de fisioterapia o entrenamiento personal	60 SESIÓN
• Clases (cuota mensual)	• 1 día / semana	75
	• 2 días / semana	110
	• 1 día / semana + planning	95
	• 2 días / semana + planning	130
• Planning	Plan de entrenamiento mensual	65
• Clases (cuota trimestral)	• 1 día / semana	210
	• 2 días / semana	300
	• 1 día / semana + planning	270
	• 2 días / semana + planning	360
	Plan de entrenamiento mensual (cuota trimestral)	180

*Descuentos para asociaciones y equipos deportivos

MUGIMENDUTIK OSASUNERANTZ!