

## BONO WELLNESS

Sala Fitness

Actividades dirigidas

Balneario

## OTROS SERVICIOS

Fisioterapia,

Balneoterapia, Masajes,

Osteopatía, Rayos UVA...



# CLUB WELLNESS

EXCLUSIVO PARA SOCIOS/ABONADOS HELIOS



CENTRO NATACIÓN  
**HELIOS**



# SALA FITNESS

(Incluido en Bono Wellness)

Acceso ilimitado a la sala fitness con el asesoramiento de nuestro personal del Club Wellness.

Sala de 400 m<sup>2</sup> dividida en varias zonas: cardiovascular, máquinas isotónicas, peso libre, estiramientos, circuito OMNIA y entrenamiento de fuerza PURE STRENGTH. Maquinaria de última generación Technogym, tecnología Visioweb y Wellness System.

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS

(Incluido en Bono Wellness)

Acondicionamiento físico / Bodycombat / Bodypump  
Chi Kung / Cycling / Espalda Sana / Estiramientos express  
Fit-Dance / G.A.P. / Helios Wod / Omnia / Pilates / Ritmos  
Step / Total-Training / Vital T / Yoga / Zumba



## GIMNASIO

## BALNEARIO

HORARIOS\*

L-V 07:00 a 22:00h.  
S\*\* 08:00 a 20:00h.  
D / F 08:00 a 14:00h.

L-V 09:00 a 22:00h.  
S\*\* 10:00 a 20:00h.  
D / F 10:00 a 14:00h.

PRECIOS

BONO ANUAL	245 €	BONO DE 10 USOS	60 €
BONO TRIMESTRAL	100 €	ACCESO DIARIO	9 €
BONO MENSUAL	40 €		

\* Horarios susceptibles de modificación por fuerza mayor o a criterio de la Junta Directiva.

\*\* Sábados de julio y agosto, el Club Wellness permanecerá abierto hasta las 14:00 h.

Todos los servicios son exclusivos para socios/abonados de Helios.



## BALNEARIO

(Incluido en Bono Wellness)

Entrada libre (aforo limitado) al balneario, pudiendo realizar cualquiera de los circuitos programados.

Baño de vapor / Bañera de hidromasaje  
Ducha escocesa / Ducha nebulizada / Sauna seca  
Pasillo de hidroterapia bitérmico / Fuente de hielo  
Ducha secuencial bitérmica / Tumbonas calefactadas  
Ducha lluvia fría / Ducha cubo

## MASAJES

Terapéutico / Deportivo / Marmático / long Bao  
Drenaje linfático manual / Masaje relax SPA / Masaje oriental  
Masaje anticelulítico / Kinesio Taping

## BALNEOTERAPIA

Chocolaterapia / Vinoterapia  
Limpieza facial / Limpieza corporal  
Shiatshu facial / Exfoliación corporal  
Envoltura corporal / Vendas frías  
Pies sanos / Algoterapia  
Tratamiento perla / Oroterapia

## FISIOTERAPIA

RAYOS UVA

OSTEOPATÍA



# WELLNESS

**Un estilo de vida que tiene como fundamento el bienestar general.**

Desde el Centro Natación Helios te proponemos una serie de programas que te ayudarán a alcanzar la deseada **armonía entre el cuerpo y la mente.**

Nuestras actividades, tratamientos y ejercicios están dirigidos por un completo equipo de profesionales de la salud, el deporte y el bienestar.



Avda. José Atarés, 1 • 50018 Zaragoza

[www.cnhelios.com](http://www.cnhelios.com)

Club Wellness • 976 79 81 57 • [clubwellness@cnhelios.com](mailto:clubwellness@cnhelios.com)