

SOLUNA 
CUERPO Y MENTE



En **Soluna** trabajamos cada día con un único objetivo, tu bienestar.

Cuidamos cuerpo y mente con una filosofía de mejora e innovación continua para ofrecerte lo mejor.

Obtener una calidad óptima de vida, para nuestros clientes, es nuestra motivación.

Nuestras **ACTIVIDADES**

Pilates Máquina

Reúne lo mejor de la filosofía del ejercicio centrado en la física muscular con el control corporal y la relajación de la filosofía oriental.

Es un método de acondicionamiento físico que mejora la flexibilidad y fortalece los músculos.



Entrenamiento Personal

El entrenador personal analiza la condición física de sus clientes a partir de test de aptitud física, pacta las metas tanto de mejora de la condición física como de la salud en un marco temporal, donde se valorará los resultados obtenidos a partir del entrenamiento y las pautas nutricionales seguidas.

Para conseguir las metas el entrenador personal diseña un programa de entrenamiento adaptado a la condición física y los objetivos que desea alcanzar el cliente.



Gimnasia Hipopresiva

Mejora física y deportiva, mejora la postura y previene hernias, reduce el perímetro de cintura, mejora la función sexual, previene la incontinencia urinaria y aumenta el rendimiento deportivo.



Readaptación Física

Trabajo físico individualizado y personalizado, básicamente un entrenamiento personal dirigido a la recuperación de la funcionalidad, ya sea para la recuperación de lesiones o dolores musculares, articulares, ligamentosos o para la recuperación y mejora en otro tipo de patologías, cardíacas, pulmonares, metabólicas, ...



Pilates Máquina para Embarzadas

Promueve una buena postura durante y después del embarazo, mejora la estabilidad lumbopélvica y, por tanto, disminuye el riesgo de padecer patologías secundarias al embarazo y debido al fortalecimiento del suelo pélvico, es posible conseguir un parto natural de menor duración.



AeroSoluna

Es la evolución de las técnicas más populares como el pilates, el fitness y el yoga, proyectándolas a un nuevo plano.

Con el columpio como elemento central, transformamos estas actividades y las hacemos más dinámicas.



Yoga

Con una práctica equilibrada de yoga fortalecerás tus áreas más débiles y tus zonas rígidas se volverán más flexibles.

El yoga desarrolla la coordinación, la flexibilidad, la resistencia, el equilibrio, la claridad mental, la concentración y la salud en general.



Nuestros CENTROS

Oviedo - Ciudad Naranco

Calle Nicolás Soria, 10.

Oviedo - La Florida

Paseo de la Florida, 9.

Lugones

Av. Conde Santa Bárbara, 1.

Avilés

Avenida de Alemania, 20.

Gijón

Calle Badajoz, 20.

Diferentes localizaciones para conseguir estar cerca de ti.

Espacio Cuerpo y Mente

El buque insignia de Soluna

Condiciones

CANON DE ENTRADA: 3.000€.
ROYALTY MENSUAL: 5% de facturación.
DURACIÓN DE CONTRATO: 10 años.
RANGO DE INVERSIÓN: Desde 30.000 €.
POBLACIÓN MÍNIMA: Desde 12.000 - 15.000 habitantes.

Datos del local

SUPERFICIE MÍNIMA DEL LOCAL: De 120 metros cuadrados a 350 metros cuadrados.
LOCALIZACIONES PREFERENTES: Barrios, Centro de Ciudad.



Cámbiate al Wellness