



DE LA MANO A  
LA SALUD

MEJORAMOS TU SALUD FÍSICA

# ¿QUIÉNES SOMOS?



Somos una empresa dedicada a la salud física con adultos mayores, adultos, jóvenes y niños que tengan una alteración o limitación de movimiento para corregir, mejorar o revertirlo. Bienestar psicológico y físico.  
Mas de 24 años de experiencia.

Nuestro trabajo y experiencia  
hablan por nosotros



PROGRAMAS Y SERVICIOS

DE LA MANO A LA  

---

---

**SALUD**



# ACTIVACIÓN FISICA

Únete a nuestro programa de activación física especializada en adultos mayores, guiaremos y ajustaremos los ejercicios a tus necesidades.

## CLASES Y COSTOS

Activación física por sesión	\$90
Mensualidad (3 actividades a la semana)	\$650

## HORARIOS

Lunes	(8am-9am) (10am-11am)	(9am-10am)
Martes	5pm	
Miércoles	(8am-9am) (10am-11am)	(9am-10am)
Jueves	5pm	
Viernes	(8am-9am) (10am-11am)	(9am-10am)

# NUESTROS CURSOS

## PRÁCTICOS Y DIGERIBLES

Diseñados para cualquier persona con o sin experiencia

## INTENSIVOS LÍNEA Y PRESENCIAL

Si cuentas con experiencia, certificarte en un solo examen.

## AVALADOS POR SEPCONOCER.

Te damos certificados avalados por SEP CONOCER al concluir el curso

## AVANZADOS

Aprenderemos todo lo necesario para el cuidado geriátrico especializado.

## MODALIDAD EN LÍNEA O PRESENCIAL

Puedes elegir tu modalidad según tus horarios

## COSTOS

500 inscripción

\$1900 mensualidad

**Pregunta por nuestras becas disponibles!!!!**

CURSOS	HORARIOS
Curso para principiantes (presencial)	Martes o jueves de 8 a 11pm y de 4 a 7pm
Curso para principiantes (en línea)	Martes y jueves de 7pm – 8pm
Curso intermedio (presencial)	Sábados y Domingos 8am-11am
Curso intermedio (en línea)	Lunes y viernes 8pm-9pm
Curso avanzado (presencial)	Sábados o Domingos 4pm- 7pm
Curso avanzado (en línea)	Lunes y viernes 7pm-8pm
Curso intensivo (\$2300 x modulo)	Se agenda según el horario del grupo

# YOGA RESTAURATIVO

## BENEFICIOS

- Nuestras clases están adaptadas, personalizados según tus necesidades.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora flexibilidad y movilidad.
- Alivia el dolor crónico.
- Fomenta la relajación profunda.
- Mejora la calidad del sueño.
- Ambiente acogedor y seguro.
- Enfoque en relajación y bienestar.



## OPCIONES DE CLASES

Clase individual	\$180
Mensualidad -2 clases por semana	\$800

## HORARIOS

Lunes-martes-jueves	8 pm – 9 pm
---------------------	-------------



# TERAPIA FÍSICA

OFRECEMOS SESIONES DE TERAPIA  
PERSONALIZADA A TUS NECESIDADES Y  
ASEGURAMOS MEJORÍA.

Agenda una cita con nosotros o afíliate y obtén  
grandes beneficios en tu tratamiento,  
contáctanos **para revisar disponibilidad**

SESIONES	COSTOS
Sesión de terapia física	\$480



## EJERCICIOS RESTAURATIVOS

Tendrás un programa de ejercicios personalizados y especializados para prevenir, frenar o revertir cualquier limitación de movilidad.



## SESIONES PERSONALIZADAS

Te valoramos y hacemos un plan solo para ti, y te daremos una rutina para hacerlo en casa.

# MOVILIDAD, PROPIOCEPCIÓN Y FLEXIBILIDAD

SESIONES	COSTO
Sesión individual	\$149
Valoración postural y rango de movilidad	\$250

MENSUALIDAD	COSTO
Incluye: -3 sesiones a la semana -Valoración postural y rango de movilidad -Rutinas personalizadas -Equipo especial	\$899 Al mes

# CENTROS DE CUIDADOS DEL ADULTOS MAYORES

## CONFORT Y ATENCIÓN

Cuidamos a nuestros adultos con humanidad, calidad y paciencia. No aceptamos maltratos ni faltas de respeto durante la estancia

Estancia de día	costos
1 hora	\$120
3 a 5 horas	\$100 x hora
5-8 horas	\$70 x hora
8-12 horas	\$60 x hora
8-12 horas + noche	\$50 x hora + \$400
Noche	\$ 650

SI REQUIEREN DE ALGÚN CUIDADO ESPECIAL  
CONTÁCTANOS PARA PODER DARTE  
NUESTRA LISTA DE PRECIOS



# NUESTROS PAQUETES DE MEMBRESIA

## MEMBRESIA BÁSICA

- Valoración postural
- Rutina personalizada
- 3 sesiones de activación física a la semana

**\$730**  
al mes

## MEMBRESIA AVANZADA

- Valoración postural
- Rutina personalizada
- 3 sesiones de activación física a la semana
  - +Rutina progresiva en casa
  - +2 sesiones de terapia al mes

**\$1,100**  
al mes

## MEMBRESIA GIT

- Valoración postural
- Rutina personalizada
- 3 sesiones de activación física a la semana
  - +Rutina progresiva en casa
  - +8 sesiones de terapia al mes

**\$2,700**  
al mes

# GRACIAS



Socimo Picazo

764-100-3697

729-696-2572

442-334-4360

delamanoalasalud@gmail.com