



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 alteraciones 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 FÍSICA

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 activaciones a la semana)	\$650

HORARIOS

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

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 SEP CONOCER.

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 afílate 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 MEMBRESÍA

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