

# Kiden

CENTRO INTEGRAL DE SALUD Y DEPORTE



# MÉTODO PILATES

MÉTODO PILATES  
EN SUELO

MÉTODO PILATES  
CON MÁQUINAS

-REFORMER

-TORRE DE CADILLAC

-SILLA (WUNDA)

# GYROTONIC EXPANSION SYSTEM

GYROTONIC ®

GYROKINESIS ®

GYROTONER ®



## MÉTODO YAMUNA

YAMUNA ®  
BODY ROLLING

YAMUNA ®  
TABLE TREATMENT

YAMUNA ®  
HANDS WRIST

YAMUNA ®  
FOOT FITNESS

YAMUNA ®  
FACE BALL

## OTRAS ACTIVIDADES

SPINNING

YOGA

ABD. HIPOPRESIVOS

LIFT TRAINNING

## EMBARAZO

EMBARAZO

POST-PARTO



## MÉTODO PILATES MAT - EN SUELO -

---

El método Pilates es una forma de ejercicio seguro y potente, en el que se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica y en la que intervienen tanto la MENTE, como el CUERPO y la RESPIRACIÓN.

La estabilización de los músculos más profundos del tronco permite a las extremidades moverse libremente con una columna alineada y estable, proporcionando apoyo para la espalda baja, mejorando el control abdominal y aumentando la flexibilidad y fuerza al mismo tiempo.

- **Desarrolla los músculos de manera uniforme, ganando flexibilidad y fuerza.**
- **Corrige desequilibrios y debilidades musculares.**
- **Afina movimientos motrices y mejora la coordinación.**
- **Mejora el funcionamiento de los órganos vitales y las glándulas endocrinas.**
- **A través de una correcta respiración reduce el esfuerzo del corazón, purifica la sangre y desarrolla los pulmones.**
- **Alivia la tensión mental y reduce la fatiga física.**
- **Busca un trabajo integral de la mente, del cuerpo y del espíritu.**



## MÉTODO PILATES CON MÁQUINA

Si lo que quieres es entrenar duro, las máquinas de pilates nos retan con cargas y ángulos imposibles y nos abren un universo de nuevos ejercicios que no sería posible realizar de otra manera.

Es una de las mejores soluciones para el dolor de espalda. Las máquinas nos van a ayudar a adoptar una mejor postura y a acomodar el cuerpo para no forzarlo al realizar los ejercicios.

En caso de sufrir una patología, lesión o necesitar rehabilitación, la máquina nos permite realizar un ejercicio menos exigente y adaptado a cada necesidad.

### Equipamiento:

- Reformer
- Torre de Cadillac
- Silla



cadillac



reformer



wunda

**“Si tu cuerpo está sano, tu estado emocional tendrá más armonía y podrás afrontar lo que te acontezca con una mayor serenidad y entereza.”**

# Kiden

## GYROTONIC

---

El método “GYROTONIC EXPANSION SYSTEM, creado por Julio Horvath es un sistema de entrenamiento basado en movimientos circulares, en espiral y ondulatorios, que se realizan con un equipamiento específico, ofreciendo una total libertad de movimiento al cuerpo en tres dimensiones, permitiendo fortalecer y estirar la musculatura corporal.

**Se utilizan cadenas funcionales de músculos y no un músculo en particular; lo que hace que la FUERZA, la MOVILIDAD y la COORDINACIÓN se desarrollen de forma simultánea.**

Estas series de ejercicios se sincronizan con la RESPIRACIÓN, estimulando de ese modo la circulación, mejorando la sensación de bienestar. Todo el mundo puede practicar GYROTONIC. Las sesiones se desarrollan en función de las necesidades de cada persona, buscando conseguir los objetivos marcados.



## GYROKINESIS

---

GYROKINESIS es la esencia de “GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® “ es un trabajo de movimiento global que se realiza en un taburete y colchoneta. Las clases consisten en ejercicios ondulatorios y rítmicos, armoniosamente conectados con el uso de respiración, trabajando sistemáticamente las articulaciones y los músculos.

GYROKINESIS es un trabajo de movilidad articular, de coordinación y respiración con el cual se consigue abrir vías de energía, estimulando el sistema nervioso, aumentando el rango de movimiento y creando fuerza



funcional con secuencias de movimiento rítmicos y fluidos a través de siete movimientos naturales de la columna: flexión hacia delante, extensión hacia atrás, inclinaciones hacia costados derecho e izquierdo, rotaciones a la derecha e izquierda y círculos.

## GYROTONER

---

Con el GYROTONER® desarrollamos una serie de movimientos que podemos realizar para que la columna vertebral, brazos, caderas, piernas y tobillos, puedan fortalecerse y estirarse simultáneamente mientras el usuario conscientemente activa patrones de respiración cuando ejecuta los movimientos.

El GYROTONER® facilita la movilidad de las articulaciones en planos diferentes. Es un equipo especialmente útil para movilizar la columna torácica y para coordinar los movimientos de cadera y hombro con la columna. En definitiva un excelente trabajo para fortalecer y recuperar la movilidad en hombros y caderas.

**Kiden**

# YAMUNA® BODY ROLLING

---

Yamuna® Body Rolling es una innovadora y revolucionaria técnica terapéutica que, al rodar sobre una pelota especialmente diseñada, el propio peso del cuerpo armonizado con la respiración aporta los beneficios del deporte, la salud del masaje y la relajación de la elastificación muscular profunda todo en uno.

YBR® está basado en la idea de que ahí donde hay dolor o malestar “falta espacio”, lo que produce una compresión y retracción del cuerpo, retrae los músculos y tendones hacia el hueso, y mantenido en el tiempo produce pinzamientos nerviosos, acortamientos musculares y empobrecimiento de la densidad de la masa ósea.

Por ello, la clave de YBR® es “crear espacio”, y el innovador concepto de ESTIMULAR EL HUESO, para relajar el tendón al que se une y devolver al músculo toda su longitud, por ello decimos que YBR® logra restablecer de forma efectiva la salud ósea y neuromuscular.

## **Proporciona los beneficios del ejercicio, la salud del masaje y la relajación de los estiramientos profundos, todo en uno.**

Beneficios de Yamuna Body Rolling:

- YBR® reeduca los músculos y estimula el hueso creando cambios positivos instantáneos y permanentes en el cuerpo.
- YBR® hace que puedas tonificar tu cuerpo sin necesidad de realizar duras sesiones de entrenamiento, consiguiendo un cuerpo saludable y bien definido.
- YBR® es una potente herramienta de prevención y curación de lesiones nuevas y/o antiguas, hace que puedas tratarte a ti mismo o a los demás.
- Experimentas un bienestar instantáneo del cuerpo y la mente, revitalizando todos los órganos internos.



## YAMUNA® TABLE TREATMENT

---

Yamuna® Table Treatment es un trabajo de reeducación del cuerpo, en camilla, usando las pelotas de yamuna® y la tracción aplicada. Permite alinear los huesos, trabajar en ambos lados del cuerpo a la vez, equilibrando todos los grupos musculares, liberar fascia y mejorar movilidad de articulaciones, pudiendo sentir la elongación a lo largo de todo el cuerpo. Facilita que la pelota penetre más profundamente y sin dolor, relajando más fácilmente el músculo, aprovechando el espacio aéreo adicional que aporta el borde de la camilla, para trabajar todo el rango de la articulación, utilizando las diferentes pelotas como punto de apoyo y creando más espacio en el cuerpo.

### Ofrece multitud de beneficios:

- **Moviliza y descomprime articulaciones**
- **Permite la elongación de músculos**
- **Relaja profundamente la fascia**
- **Mejora el alineamiento**
- **Estimula el hueso**
- **Incrementa la consciencia del cuerpo**



## YAMUNA® HANDS WRIST

---

Las manos son una de las partes más utilizadas del cuerpo, a veces incluso se usan en exceso y solo les prestamos atención cuando nos duelen.

Las manos sobreutilizadas son propensas a desarrollar muchos problemas :

- Tendinitis
- Artritis
- Tunel Carpiano
- Dedo gatillo



**Kiden**

## YAMUNA® FOOT FITNESS / YFF® (WAKERS & SAVERS)

---

Los pies se encuentran sometidos a mucho estrés durante nuestra vida; el resultado son unos pies rígidos y contraídos que acaban dándonos multitud de problemas y afectando al equilibrio y funcionamiento de otras partes del cuerpo.

Tener unos pies sanos y flexibles aumenta el rendimiento físico y potencia la energía disparándola desde los pies al resto del cuerpo equilibrando el resto de funciones orgánicas.

**La técnica Yamuna Foot Fitness, YFF® es una herramienta sencilla y eficaz para ir restableciendo la movilidad de nuestros pies y para que poco a poco puedan recuperarse de sus diversas dolencias.**

Aporta la tonificación y el estiramiento que nuestros pies necesitan y lo más importante, la educación de cómo funcionan correctamente para que uno mismo pueda evaluar qué es lo que ocurre en el pie durante la marcha o por qué sentimos dolor o no funcionan correctamente.

YFF es también muy efectivo en deportistas y bailarines, aumentando su rendimiento físico y evitando la aparición de lesiones no sólo en el pie, también en los tobillos, rodillas y caderas.

**YFF ayuda a resolver :**

- Fascitis plantar
- Juanetes
- Arcos caídos
- Pies cavos
- Dedos martillo
- Neuromas de Morton
- ...



## YAMUNA® FACE BALL

La cara tiene multitud de músculos y en ella se graba, a lo largo del día, el estrés y la tensión repetitiva, causada por algunas expresiones de la cara, como fruncir el ceño, apretar la mandíbula, etc., dándonos líneas de expresión y arrugas en un mayor grado que otros agentes externos; teniendo en cuenta que con la edad el hueso también disminuye su tamaño, “se encoge”, y la piel se adhiere y se hunde alrededor de él.

**A raíz de este problema, Yamuna® Face ofrece una solución proactiva al envejecimiento y a los efectos del estrés y de la tensión, estimulando y alineando el hueso, trabajando la pérdida ósea, activando el músculo, incrementando la circulación y el tono, revirtiendo los efectos de la gravedad y mejorando la calidad de la piel y su elasticidad .**

En este trabajo se levantan el hueso y el músculo para que la piel se sujete de nuevo y vuelva a su lugar, y permite sentir la conexión entre los órganos de los sentidos: vista, oído, olfato, gusto... Por lo que se trata de un trabajo tanto estético como regenerativo.

Al finalizar la sesión, la piel está más brillante , más llena y más turgente, porque los huesos se han activado y la piel se rellena , se engrosa, volviéndose más tersa debido al aumento de su circulación.

**Siendo también beneficioso en caso de padecer:**

- Problemas dentales
- Bruxismo
- Migrañas y cefaleas
- Neuralgias del trigémino
- Dolores y desequilibrios en la mandíbula
- Parálisis faciales



## SPINNING

---

El spinning es un ejercicio aeróbico y de piernas principalmente, donde el monitor o profesor puede mediante el cambio de la frecuencia de pedaleo y de la resistencia al movimiento, realizar todo tipo de intensidades. Es una gimnasia muy adaptable al nivel del alumno, pudiendo ser tan sencilla como un paseo tranquilo o agotador hasta para un ciclista profesional.

## LIFT TRAINING

---

LIFT TRAINING es una clase grupal que se realiza con una barra y discos de pesos variados, adaptables a cada nivel de entrenamiento. Una hora de los mejores ejercicios de entrenamiento muscular combinados con la mejor música y guiado por instructores plenamente capacitados para que la clase tenga la máxima seguridad y eficiencia.

Con LIFT TRAINING podrás fortalecer, acondicionar, tonificar y definir tus músculos en tiempo record. Altas repeticiones aumentan la resistencia y el metabolismo para una rápida y poderosa quema de grasa; sin complejidad y con divertidos movimientos, la clase mejorara su postura y ayudara a combatir la osteoporosis aumentando la densidad ósea.



## YOGA

Durante una sesión de yoga, que suelen durar entre una hora y una hora y media, se practican diferentes asanas o posturas armonizadas con la respiración, beneficiosas tanto para el cuerpo como para la mente. La mayoría de las clases suele comenzar con un calentamiento llamado "Saludos al Sol", que comprende una sucesión dinámica de posiciones que se inician de pie y nos hacen bajar hasta el suelo para calentar y lubricar músculos y articulaciones. Todo ello combinado con la respiración, que nos ayuda a generar calor y energía corporal.

Las clases de Yoga son mucho más que un simple ejercicio o una simple relajación. Los objetivos principales del Yoga se obtienen sobre todo, cuando comenzamos a escuchar nuestro cuerpo con respeto y sensibilidad; cuando somos capaces de observar los procesos de nuestra mente con objetividad y desapego, y cuando aprendemos a vivir la vida desde nuestra propia realidad interior. Es decir, todo nuestro ser al completo, respondiendo al momento presente con autenticidad y plena conciencia.



## EMBARAZO

---

El embarazo es una etapa de la mujer en la que a lo largo de nueve meses, el cuerpo va pasando de forma gradual por diferentes cambios. Para saber cómo mantener tu cuerpo fuerte, alineado, flexible y elongado en cada etapa de este periodo de gestación, te mostramos una forma de ejercicio fácil y relajante para mantener un cuerpo ligero, con una buena postura y las mínimas molestias.

Contaremos con las técnicas de Yamuna Body Rolling® y Gyrokinesis para mantener el orden natural y la lógica de la estructura correcta del cuerpo, que son necesarios para que no se produzca ningún patrón postural negativo que te pueda causar molestias innecesarias mientras el bebé va creciendo. Te alinearás, tonificarás y elongarás tu tórax, levantándolo y separándolo de la pelvis creando más espacio para el bebé y manteniendo un espacio óptimo de tus órganos en el abdomen.



Además, la compresión excesiva desde la parte superior del cuerpo hacia abajo, hace que la circulación de las piernas comienza a estancarse y a producir retención de líquidos y edemas. Puede producir venas varicosas, hiperpresión sobre la vejiga y dolor en la zona lumbar produciendo la temida ciática del embarazo. Así mismo contaremos con un tiempo de meditación que te permite centrarte en tu bebé,

**Reconectarte con tu sabiduría interna y tu instinto,  
para que aceptes “dialogar” con él, sentir sus mensajes  
y los cambios y movimientos que ocurren en su cuerpo día a día.**

## POST-PARTO

---

Durante el embarazo se producen múltiples adaptaciones en el organismo femenino para facilitar el desarrollo de un útero en crecimiento.

Los músculos abdominales pueden estirarse hasta 15 cm., y no solo se estiran sino que además se separan (diástasis), la presión abdominal aumenta a medida que el bebé crece y, como consecuencia, el suelo pélvico se deteriora.

Durante el parto, la distensión de estos músculos es aún mayor al tener que pasar el bebé a través de ellos.

Tras el parto, los músculos del suelo pélvico se encuentran debilitados, y pueden aparecer episodios de incontinencia urinaria, al tiempo que la sexualidad puede verse afectada por la nueva situación (laxitud genital, posible episiotomía...) disminuyendo la sensibilidad en la zona.

El posparto inmediato es un tiempo de recolocación y vuelta a su lugar de todos los cambios que se han generado durante nueve meses.

- Empezaremos con una evaluación del suelo pélvico y realineamiento de la pelvis.
- Recolocaremos los órganos internos que se ha caído durante el expulsivo del parto.
- Conectaremos los músculos abdominales para dar mayor sostén a la columna vertebral.
- Realinearemos la pelvis equilibrando así todos los músculos de las piernas que se insertan en ella.
- Levantaremos la parte superior, liberando la zona lumbar, los hombros y el cuello.
- Con la gimnasia abdominal hipopresiva tonificaremos y estiraremos los músculos del suelo pélvico.
- Además utilizaremos las técnicas, Body Rolling y Gyrokinesis.

**MÉTODO PILATES**

|                           |      |
|---------------------------|------|
| Mat 2 clases / semana     | 82€  |
| Máquinas 1 clase / semana | 67€  |
| 2 clases / semana         | 107€ |

**GYROTONIC EXPANSION SYSTEM**

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Gyrokinesis 1 clase / semana | 67€  |
| 2 clases / semana            | 107€ |
| Gyrotonic Bono de 6 sesiones | 210€ |

**PILATES-GYROKINESIS COMBI**

|                        |      |
|------------------------|------|
| 1 mat + 1 ref / 1 gyro | 92€  |
| 1 ref + 1 gyro         | 107€ |
| 1 mat + 1 ref + 1 gyro | 113€ |

Para otras combinaciones preguntar en oficina.

**CLASES PRIVADAS**

|                    |      |
|--------------------|------|
| Clase inicio       | 43€  |
| Bono de 6 sesiones | 210€ |

**AERÓBICOS**

|   |      |
|---|------|
| Lift. training, Spinning, Yoga,<br>Hipopresivos, Body rolling,<br>Gimnasia cuerpo-mente | 67€  |
| Bonos 20 sesiones   | 190€ |

**EMBARAZO**

|            |     |
|------------|-----|
| Embarazo   | 70€ |
| Post-parto | 70€ |

**ÁREA TERAPÉUTICA**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Yamuna Body Rolling        | 50€ |
| Masaje Correctivo profundo | 50€ |

**DESCUENTOS**

|               |                          |
|---------------|--------------------------|
| Familias      | 10% en la cuota          |
| Forma de pago | Trimestral 5%            |
|               | Semestral 10%            |
|               | Anual 15% + 1 mes gratis |

**Todos los socios podrán utilizar gratuitamente el servicio de sauna, turco y sala de cardiovasculares.**

|                | LUNES                                   | MARTES   | MIÉRCOLES                                | JUEVES                              | VIERNES                        |
|----------------|---|--|--|-------------------------------------|--------------------------------|
| 09:00<br>10:00 |   | <b>SPINNING</b>                                | <b>HIPOPRES.</b><br>09:30                | <b>SPINNING</b>                     | <b>YOGA</b>                    |
| 10:00<br>11:00 | <b>REFORMER*</b><br><b>BODY ROLLING</b> | <b>REFORMER*</b><br><b>POST-PARTO</b><br>11:15 | <b>REFORMER*</b><br><b>GIMNASIA C.M.</b> | <b>REFORMER*</b>                    | <b>REFORMER*</b><br><b>SPG</b> |
| 11:00<br>12:00 | <b>PILATES</b>                          |  | <b>REFORMER*</b><br><b>PILATES</b>       |                                     | <b>GYROKINESIS</b>             |
| 15:15<br>16:15 | <b>REFORMER*</b><br><b>PILATES</b>      | <b>REFORMER*</b>                               | <b>REFORMER*</b>                         | <b>REFORMER*</b>                    | <b>REFORMER*</b>               |
| 16:15<br>17:15 | <b>SPG / HIOPR.</b>                     | <b>YOGA</b><br>16:00                           |  | <b>BODY ROLLING</b>                 | <b>SPINNING</b>                |
| 17:15<br>18:15 | <b>L. TRAINING</b>                      | <b>REFORMER*</b><br><b>PILATES</b>             | <b>REFORMER*</b><br><b>SPINNING</b>      | <b>REFORMER*</b>                    | <b>L. TRAINING</b>             |
| 18:15<br>19:15 | <b>REFORMER*</b><br><b>SPINNING</b>     | <b>REFORMER*</b><br><b>EMBARAZO</b>            | <b>REFORMER*</b><br><b>BODY ROLLING</b>  | <b>GYROKINESIS</b>                  |                                |
| 19:15<br>20:15 | <b>REFORMER*</b><br><b>PILATES</b>      | <b>GYROKINESIS</b><br>19:30                    | <b>REFORMER*</b><br><b>PILATES</b>       | <b>REFORMER*</b><br><b>SPINNING</b> |                                |
| 20:15<br>21:15 | <b>REFORMER*</b>                        | <b>REFORMER*</b><br>20:00                      | <b>REFORMER*</b>                         | <b>PILATES</b>                      |                                |

\* El horario puede variar durante el curso.

El horario de las clases privadas se acuerda con cita previa.

Zumalakarregi 41, bajo  
01400, Laudio, Araba

centro@kiden.eu

94 672 80 51

www.kiden.eu

