

SABIES QUE LA CLAU DE LA SALUT ÉS EL MOVIMENT?

El manteniment òptim de la capacitat de moviment del nostre cos és la responsable d'assegurar un cos lliure de dolor i el protegeix de conservar la seva correcta postura i evitar el seu deteriorament.

No a qualsevol preu!

L'activitat física és IMPRESCINDIBLE, però cada persona té unes necessitats físiques i de salut diferents.

Els professionals de la salut som els responsables d'analitzar i acompanyar cada persona en la seva individualitat per recomanar les activitats més adients per cada cas.

A TAUSALUT totes les activitats estan dirigides per professionals de la salut especialistes en les seves disciplines.

Si tens qualsevol problema de salut, consulta al teu professional de referència i demana la seva opinió per orientar-te a l'activitat física que més et convé.

Si no ets pacient de TAUSALUT et recomanem fer una visita amb un dels nostres professionals de la salut per ajudar-te a triar l'activitat que més et convé.

TAUSALUT
FISIOTERÀPIA · OSTEOPÀTIA



tausalut.com

Tel. 977 219 622 | tausalut@tausalut.com

Pere Martell, 19. 1r 4a | TARRAGONA

SI ET
CUIDES TU,
NOSALTRES
ET CUIDEM!

10%
DTE.

Tots els nostres alumnes tenen un 10% de descompte en tots els tractaments del centre.

Totes les activitats estan destinades a pacients del centre. Per a nous pacients hi ha un cost addicional de 15 € per obertura de l'historial clínic.



ACTIVITATS
DE SALUT

2021/22



GIMNÀSTICA DOLÇA

Ofereix la possibilitat de moure el cos d'una manera sana i efectiva.

Persones amb artrosis, hèrnies discals, contractures i altres disfuncions, troben en aquest espai una manera sana de cuidar-se amb la seguretat del control especialitzat d'un fisioterapeuta.

Durant la classe es combinen exercicis de tonificació i estiraments, amb especial atenció a l'esquena, sense descuidar les extremitats.

GIMNÀSTICA DOLÇA
45€ 2d/set

PILATES POSTURAL

És una gimnàstica terapèutica i global

Permet equilibrar la postura de l'alumne mitjançant exercicis de tonificació i coordinació on la respiració i la ment hi són sempre presents.

PILATES POSTURAL
48€ 2d/set

ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS

És una pràctica corporal precisa, senzilla i molt efectiva.

Ajuda a millorar la flexibilitat corporal a través de l'elongació de la musculatura superficial i profunda, també estirem les fàscies mitjançant estiraments de llarga durada i d'intensitat moderada despertant la consciència corporal i sensorial.

ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS
35€ 1d/setmana

SALUTGYM

Més intensa que la gimnàstica dolça i especialment pensada per a persones que volen fer exercici sense el risc de fer-se mal.

Salutgym combina exercicis posturals, stretching, Pilates, i estirament dels principals músculs de l'esquena i les extremitats.

També dirigida per fisioterapeutes és una activitat física segura i saludable per alumnes que requereixen una atenció especialitzada, dirigida i personalitzada.

SALUTGYM
45€ 2d/set

IOGA SALUT

És una antiga pràctica física que es va iniciar a la India fa milers d'anys i que té com a objectiu millorar la salut treballant cos i ment. La pràctica continuada del loga ens ensenya a allunyar-nos de les tensions que ens envolten i ens connecta amb el nostre món interior de pau i tranquil·litat.

IOGA SALUT
48€ 2d/set

IOGA SALUT
35€ 1d/set

RESET POSTURAL

Una sessió de Reset Postural aporta flexibilitat i una major consciència corporal

Mitjançant tècniques de contactes suaus, estiraments subtils, moviments lents i manipulació amable el RESET POSTURAL permet connectar amb el cos, amb les sensacions, la tensió i les zones de molèstia per alliberar-los mitjançant la consciència plena.

RESET POSTURAL
43 € / Sessions individuals