

LA HIGUERA



+34 614 466 431



WWW.LAHIGUE.COM



@LA.HIGUERA_



Fotos hermosa en La Higue

Nuevas fotos de @lucas_concept_art llenan de arte la galería en la escuela.



INTENSIVOS DE OCTUBRE

* "The Rope Master" Con Emilio Ron

Octubre 4 y 5

Un referente mundial en cuerda y tela. Técnica, precisión, conciencia corporal.

* BATA Con Ana Hepner Octubre 25

Una propuesta que combina cuerdas, bandas elásticas y suplementos para mejorar flexibilidad, fuerza y calidad de movimiento, con especial foco en la salud de la espalda.

Ideal para complementar tu entrenamiento aéreo y acelerar tu progreso sin machacar el cuerpo.

* Flexibilidad y contorsion Con Ana Hepner Octubre 28

Ideal para profundizar en tus rangos de movimiento, elongación y prevención de lesiones. Muy recomendado para quienes entran disciplinas aéreas.

¡Hola, comunidad de La Higuera!

Septiembre vino con fuerza y octubre no se queda atrás...

¡Nuevas clases, nuevas personas que se suman al equipo y talleres que no te vas a querer perder!

Te dejamos todas las novedades para que no se te escape nada ✨

Horoscopo de Octubre

LIBRA DEL AIRE (1 al 22 de octubre)

Elemento: Cinta adhesiva, porque siempre te pegas a todo el mundo.

Tu vibe del mes: Equilibrio emocional inestable, como cuando estás en medio de un giro y suena Rosalía.

Predicción: Este mes intentarás coordinar una coreografía con otra persona... y acabarás haciendo la tuya. Está bien.

Consejo acrobático: No midas tu progreso comparando con quien lleva 8 años de flex. Tú lleva tus splits y tu dignidad.

Clase recomendada: Straps o handstand. Porque si vas a sufrir, que sea bonito.

ESCORPIO INFERNAL (23 al 31 de octubre)

Elemento: Resina de magnesio emocional.

Tu vibe del mes: Misteriosx, intensa y con una elasticidad que no se sabe si es física o emocional.

Predicción: Te enamoras en clase de aro. No de alguien, del aro.

Consejo acrobático: No entrenes con resaca. Lo que sube, se cuelga... pero lo que baja, vomita.

Clase recomendada: Flexibilidad o acrodanza. Canaliza esa energía y haz arte con tu caos.

★ NUEVAS CLASES QUE SE SUMAN AL VUELO

Tela iniciacion, intermedio -

Miercoles 18h

Con Lidia Serra

Clase para iniciación y nivel intermedio. Se trabajan bases sólidas, figuras, transiciones y creatividad. Un espacio progresivo y amable para aprender desde el disfrute.



AcroDanza – Miércoles 20:00

Con Cristian Fierro

Una disciplina que fusiona danza contemporánea con acrobacias de suelo. Desplazamientos fluidos, saltos, caídas seguras y conciencia corporal para moverse con libertad y potencia.

Tela y Aro – Viernes 10:00

Con Mihaela

Dos horarios para elegir cuándo volar. Mihaela trae una propuesta técnica y expresiva que combina ambas disciplinas desde la conexión con el cuerpo y el aire.



Straps – Jueves 18h

Con Yeysin

Se suma a la clase ya activa de **Lunes de 19:30 a 21:30**.

Entrenamiento técnico, creativo y exigente. Fuerza, línea y control con acompañamiento profesional y mucho mimo.

✳ DESCUENTO POR PAGO EN EFECTIVO

A partir de octubre, aplicamos un 5% de descuento en todas las mensualidades abonadas en efectivo.

Un gesto para que seguir formándose sea más accesible.

✳ Aplicable únicamente a mensualidades (no incluye intensivos, packs ni bonos).



Nicole Varese By @lucas_concept_art

NUEVAS CARAS, MISMA ENERGÍA

Este mes, algunas clases estarán a cargo de nuevas personas:

♦ **Verticales – Martes de 20:00 a 22:00**
con Cristian Fierro

♦ **Tela Aérea – Lunes de 17:30 a 19:30**
con Ale Bruno



Sara Diaz Abelleira By @lucas_concept_art



Claudia Vinuesa By @lucas_concept_art

"Lo que no sabías de..."



Nuria Álvarez Crespo entrena en La Higuera los **lunes a las 17:30h**, en la clase de tela.

Però además de colgarse, es **doctora en astrofísica, profesora universitaria** y la creadora de **@unachicacosmica**, una cuenta de divulgación científica que este año fue reconocida como **la Mejor Cuenta de Ciencias 2025**.

Nos encanta descubrir a personas así en la escuela, que además de entrenar, inspiran.

Gracias por compartir tu universo con nosotrxs, Nuria



Y ¡BIENVENIDAS OFICIALMENTE, MIHAELA Y ALUMNXS!

Desde los comienzos de La Higuera, **Mihaela y sus alumnxs** estuvieron acompañándonos los **viernes a las 18:30h**, en esa clase preciosa de tela y aro que llenaba de magia la sala de arriba.

Sí, lxs chicxs silenciosxs que se deslizaban como ninjas...



Ahora se integran oficialmente a la escuela y no podemos estar más felices.

Les damos la bienvenida con todo el amor del mundo y les agradecemos por haber sido parte desde el principio, aunque fuera en la sombra.

¡Ahora son parte del corazón de La Higuera!

♥ ¡Gala de Fin de Año!

Aunque aún quedan cositas por confirmar, ya puedes ir **reservando el sábado 20 de diciembre**, porque se viene nuestra **GALA DE FIN DE AÑO**.

Un evento para celebrar todo lo vivido, compartir lo entrenado y brillar juntxs.

Pronto te contaremos más... pero ya sabes: **ve guardando la fecha** que este show va a ser para el recuerdo ✨



🎉 Cumpleaños de Octubre

- 🎉 Palmira Quintana – 1 de octubre
- 🎉 Nuria Álvarez Crespo – 4 de octubre
- 🎉 Lorena Lamela – 8 de octubre
- 🎉 María Galán – 16 de octubre
- 🎉 Silvia Albacete Carrizo – 18 de octubre
- 🎉 Óscar Cervilla – 24 de octubre



Nuestras clases

