



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 Emiliano 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 entrenan 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 iniciación, intermedio -

Miércoles 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 formándote 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.

Pero 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



¡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 ✨



🎂 Cumpleañerxs 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



LA HIGUERA
Multiespacio

Nuestras clases

